项前◎著

舍得 舍不得

|人一辈子的修行课|

人在一生中，停停走走，走走停停，

舍得，舍不得，每天发生。

舍得，舍不得，一辈子的修行。



中华工商联合出版社

遇见熟悉的自己，和熟悉的自己过一生，

遇见未知的自己，和未知的自己去旅行。

生命是一次伟大的成长经历：有欢笑，有悲伤，有快乐，有痛苦……各种各样的体验汇聚在一起，组成生命的交响曲。每个人都是世间独一无二的存在，面对世事，要懂得舍与得的道理，不盲目与他人攀比，同时又不忘自己的目标，快乐地生活，真正地品味生活，享受精彩的生活成长之甜酸苦辣。





上架建议：人生励志


ISBN 978-7-5158-1301-1

定价：39.90元

项前◎著

舍得 舍不得

| 人一辈子的修行课 |



中华工商联合出版社

图书在版编目（CIP）数据

舍得 舍不得 / 项前著. -- 北京 : 中华工商联合出版社，2015.6

ISBN 978-7-5158-1301-1

Ⅰ. ①舍… Ⅱ. ①项… Ⅲ. ①人生哲学—通俗读物 Ⅳ. ①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 092183 号

舍得 舍不得

作　　者：项　前
责任编辑：吕　莺　徐　芳
封面设计：信宏博
责任审读：李　征
责任印制：迈致红
出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司
印　　刷：三河市宏盛印务有限公司
版　　次：2015 年 7 月第 1 版
印　　次：2015 年 7 月第 1 次印刷
开　　本：710mm×1000mm　1/16
字　　数：220 千字
印　　张：15.5
书　　号：ISBN 978-7-5158-1301-1
定　　价：39.90 元

服务热线：010-58301130
销售热线：010-58302813
地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座 19-20 层，100044
http：//www.chgslcbs.cn
E-mail：cicap1202@sina.com（营销中心）
E-mail：gslzbs@sina.com（总编室）



前　言

有人说，人从生下来到离开世界，都是成长的过程，这种成长是从身心到外表的，是随岁月不断发展直至生命的终结才结束。

花市上，各种花姹紫嫣红，芬芳袭人。

小贩甲向路人推销自己的花说：“看，几乎所有的白花都很香，而越是颜色艳丽的花越是缺乏芬芳。我的花多漂亮，白的多纯洁，像纯洁的人一样，越朴素单纯的人，越散发出内在的芳香。”

小贩乙向路人推销自己的花说：“我的夜来香、桂花、七里香其实白天也很香，闻不到是因为白天人的心太浮躁了，如果人白天的心也很沉静，就会发现夜来香、桂花、七里香在酷热的中午也是极香的。”

小贩丙向路人推销自己的花说：“清晨买莲花一定要挑那些盛开的。因为早上是莲花开放的最好时间，如果一朵莲花早上不开放，可能中午和晚上都不会再开放。就像人在年轻的时候如果没有志气，中年或晚年就更难有志气。”

小贩丁向路人推销自己的花说：“我的花都是很昂贵的，尽管昂贵

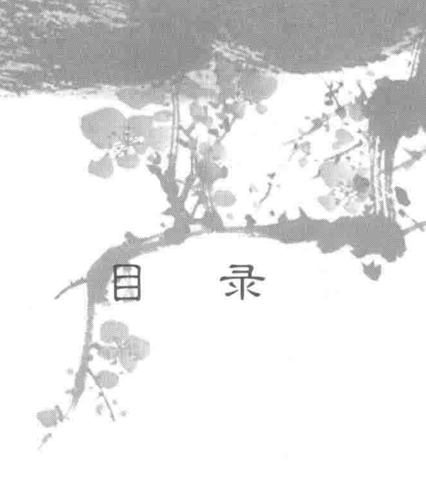


的花容易凋谢，但那是为了要向买花的人说明：要珍惜青春呀，因为青春是最名贵的花，最容易凋谢。”

生命确实如花，会缤纷多彩，会绚丽宜人，也会经历风雨，也会历尽坎坷。

很多人一生都在追求生命灿烂，认为丰厚的名利、高高的权位就是生命灿烂的终极表现，是追求的最高境界，珠不知这些所谓的“灿烂”让人们付出的代价也很高，有的人会走不完生命的旅途，有的人会孤独一生，还有的人甚至穷其一生仍未达到自己的目标。人在一生的成长中不仅仅收获美好，更多时也在收获痛苦、寂寞、烦恼等所谓不美好。成长中人越是拥有，越担心失去，人就是在得与失、失与失中成长的。

人生是感悟的人生，需要在成长过程中领悟成长的意义。生命是一次伟大的成长经历：有欢笑，有悲伤，有快乐，有痛苦……各种各样的体验汇聚在一起，组成生命的交响曲。每个人都是世间独一无二的，在面对世事，体验人生酸甜苦辣时，必须向上面故事中那几位推销自己花的花贩一样，正确看待自己的花，懂得舍与得的道理，不盲目与他人攀比，同时又不忘自己的目标，快乐地生活，真正地品味生活，享受精彩的生命成长之甜酸苦辣。



目　录

上篇　拥有一颗仁爱之心



中篇　换个角度看舍得

下篇　得失之间话人生

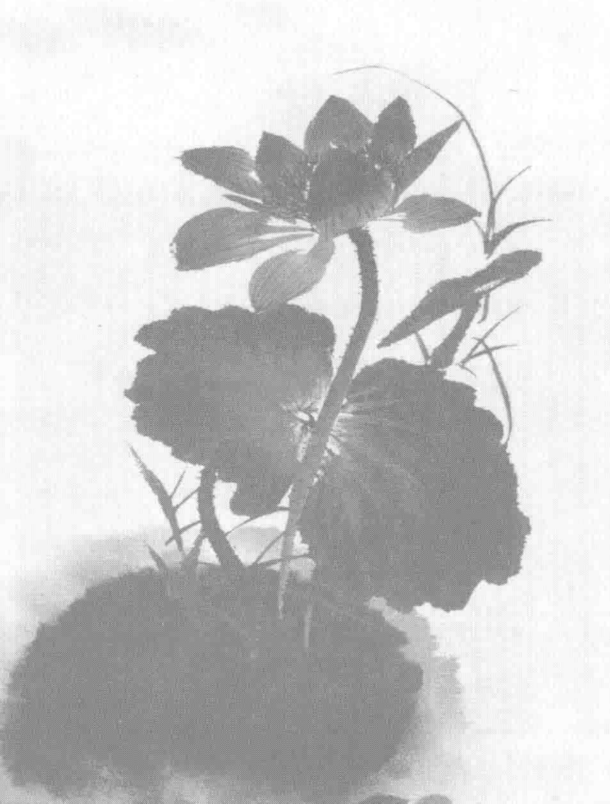


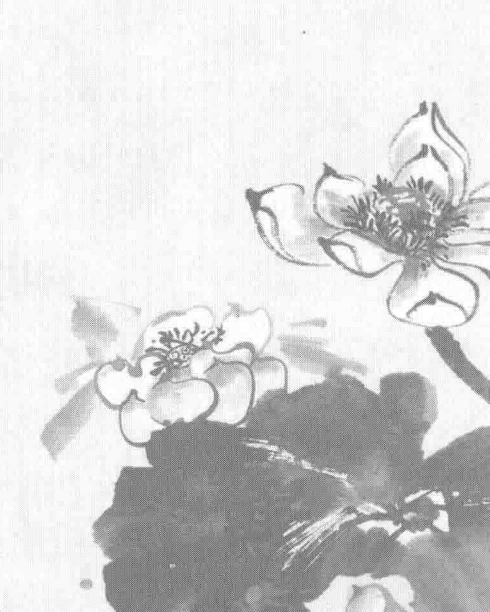
补篇　不计较的人生才幸福

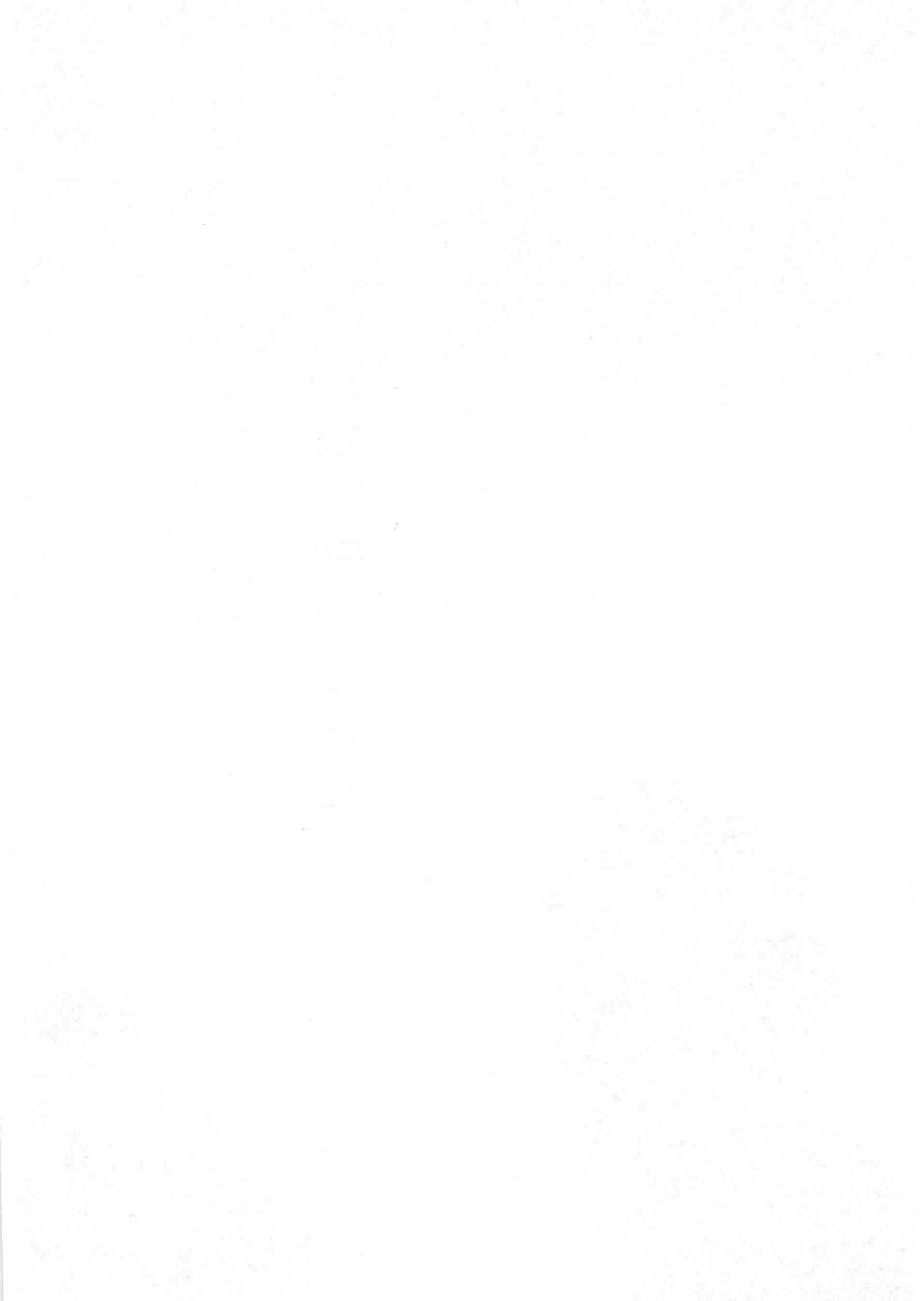


上篇

拥有一颗仁爱之心











唤醒心灵的真情

常言道："赠人玫瑰，手有余香。"人如果用一颗仁爱之心去看待世界，对待他人，所收获的同样是世界对他的善待，他人对他的善待。

中国有句成语叫作"衔环结草"。

"衔环"典故见于《后汉书·杨震传》中的注引《续齐谐记》，是说杨震父亲杨宝9岁时，在华阴山北见一只黄雀被老鹰所伤，坠落在树下，为蝼蚁所困。杨宝见它可怜，就将它带回家，放在篮子中，并以黄花喂养它。百日之后的一天，黄雀羽毛丰满，悄然飞走。当夜，有一黄衣童子向杨宝拜谢说："我是西王母的使者，君仁爱救拯，实感成济。"并以白环四枚赠予杨宝，说："它可保佑君的子孙位列三公，为政清廉，处世行事像这玉环一样洁白无瑕。"后事果如黄衣童子所言，杨宝的儿子杨震、孙子杨秉、曾孙杨赐、玄孙杨彪四代官职都官至太尉，而且都刚正不阿，为政清廉，他们的美德为后人所传诵。

"结草"的典故则见于《左传·宣公十五年》。公元前594年的7月，秦国出兵伐晋，交战于晋地，晋将魏颗与秦将杜回相遇，二人厮



杀在一起，正在难分难解之际，魏颗突见一位老人用草编的绳子套住杜回，使这位堂堂的秦国大力士站立不稳，摔倒在地，当场被魏颗所俘，晋军大败秦军。获胜收兵后，当天夜里，魏颗在梦中见到那位白天为他结绳绊倒杜回的老人，老人说："我就是那位没有为你父亲陪葬的妾室的父亲。我今天这样做是为了报答你的大恩大德！"原来，魏颗之父晋国大夫魏武子有个没有生子的爱妾。魏武子生病的时候嘱咐儿子魏颗说："我死之后，你一定要把她嫁出去。"不久魏武子病重，又对魏颗说："我死之后，一定要让她为我殉葬。"等到魏武子死后，魏颗出于仁爱之心，没有把那爱妾陪葬，而是将她改嫁给了别人，并解释道："人在病重的时候，神志是混乱不清的，我嫁此女，是依据父亲神志清醒时的吩咐。"

后世将"衔环"、"结草"合在一起，比喻感恩报德，至死不忘。此成语流传至今。成为感恩报德或感恩戴德的典故由来。

衔环结草的故事虽然带有神话的色彩，却表达了人类美好的愿望。即如果世界上有什么东西不会随着时间的消磨而淡化，那毫无疑问，就是仁心。只有仁心能为人们赢得更多的朋友，创造更好的人际关系，让人们体会到人间更多的温暖。

普林斯顿大学的学者曾对1万人的人事档案进行分析，结果发现："专业技术"、"知识"和"经验"，只占人成功因素的25%；其余75%取决于一个人良好的人际关系。还有学者对几千名被解雇的职场男女进行调查，发现因人际关系不好的被解雇者比不称职的被解雇者高出2倍。另一项研究结果表明，在美国每年离职的人员中，因人际关系不好而导致无法施展所长的人占90%。可见，人际关系好与坏何

等重要。而人际关系的好坏，主要取决于人是否在交往中仁心待人，爱心待人，诚心待人。

某心理学家曾做过一项研究，研究对象均为智商很高的人，他们之中有的人出类拔萃，有的人成绩平平。研究结果表明：出类拔萃的人都是有爱心的人，有仁心的人，他们常怀有舍得心，不计较吃亏，拥有更广大的交际网，因而，可以随时得到各方面的帮助；而那些成绩平平的人则因比较自私，太看重自己的利益，不善交往，得到他人的帮助较少。

有学者指出："所谓走运的人，都是具有爱心、与人为善、敢舍的人。这些人总是主动帮助他人，爱结交朋友，常参加各种慈善组织、热心聚会，喜欢和人主动打招呼。有些人甚至不光认识卖给他们报纸的人，而且还知道他们的尊姓大名，知道他们有几个孩子，以及他们需要哪些帮助。"

有这样一个故事：

全镇的人都知道，道森先生是一个有脾气的小老头儿，没事千万别去招惹他。他家的院子里栽着苹果树，树上结着全镇最好的苹果。但是，全镇的人都知道，他家的苹果可摘不得，哪怕是掉在地上的，也不能去捡。据说，如果道森先生看见你摘他家的苹果，或捡他家的苹果，他就会拿着大棒子来找你。

一个星期五的下午，12 岁的小姑娘珍妮特打算到她的好朋友艾米家过周末。去艾米家，必须要从道森先生家的门前经过。当珍妮特和艾米走到道森先生家附近时，珍妮特看见道森先生正坐在前廊里，珍妮特建议走马路的另一边。



艾米却说，道森先生是不会伤害任何人的。珍妮特非常害怕，每向道森先生的房子走近一步，她紧张的心跳就会加快一分。当她们走到道森先生的门前时，道森先生下意识地抬起了头，像往常一样紧锁着眉头，注视着眼前的不速之客。当他看到是艾米时，原本紧绷着的脸顿时绽开了灿烂的笑容。“哦，你好啊，艾米小姐，”他说，“今天有位小朋友和你一起走啊。”

艾米也对他报以微笑，并告诉他她们将一起听音乐、玩游戏。道森先生说，这听起来真是不错，并给她们每人一个刚从树上摘下来的苹果。两个小姑娘接过又大又红的苹果，心里高兴极了——道森先生家的苹果可是全镇最好的苹果啊！

和道森先生告别之后，艾米解释说，在她第一次从道森先生家的门前经过的时候，他就像人们传说的那样，一点儿也不友好，面部表情让她感到非常害怕。但是，她却假装他是面带微笑的，只不过那微笑是隐藏起来了，别人看不见而已，她主动与道森先生打招呼。而且每次看到道森先生，艾米都会和他微笑地打招呼。终于有一天，道森先生也对艾米报以了一丝微笑。又过了一些时候，道森先生真的开始对艾米微笑了，并抢先与她打招呼，那是一种发自内心的笑容。不仅如此，道森先生还开始和艾米聊天了。随着时间的推移，他们谈的话也越来越多了。

“隐藏起来的微笑？”听完艾米的叙述，珍妮特问道。

“是的，”艾米答道，“我奶奶曾经告诉过我说，所有的人都会微笑，只不过有些人的笑容是隐藏起来的。因此，我总对道森先生微笑，我想道森先生一定会有一天对我微笑的。因为微笑是可以传染的。”

一个微笑，代表的是爱心和友善，虽然看似微不足道，但却能给人巨大的温暖。所以，不要把自己的真情和微笑隐藏起来，其实，给别人一个微笑就是给自己一个微笑，因为真情是可以相互感染的。

在日常生活中，我们可以试着主动向身边的人表达友善和爱心。在大街上，在商店里，在菜市场，在村庄或在城镇，在旅途或在你所在的地区，大部分情况下，你与那些和你擦肩而过的人们素昧平生，你可能从未见过他们，今后也许也不会再见面。但这些并不影响你对他们微笑，尽管你可能对那些素不相识的人什么也不想表示。生活中，你完全可以对他人漠不关心、冷若冰霜、脾气暴躁、沉默不语！但当你满怀真情地露出善意的微笑时，他人会觉得你是友善的，你的心是快乐的。而如果人人都这样做，社会会变得温暖起来。

当今许多成功人士和商业巨子，他们的成功在很大程度上归功于自己的仁者之心和受人欢迎的性格。因为仅靠他们的聪明才智、毅力和社会实践，或许能获得成功，但会是暂时的，不会长远。一个人不论有多大的能力，没有爱心，不善待他人，不学会吃亏，个性孤僻生厌，那么他将永远处于劣势。

美国第16任总统林肯，平常乐于助人，对他人常怀善待之心，在任何场合都令人喜欢。一次，林肯住进拉特利奈旅店时，由于那里非常拥挤，于是他让出自己的床位，睡在仓库的角落，用一卷棉布做枕头。

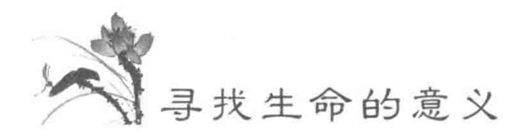
与人为善，有爱心是非常必要的，同时如果你想受人欢迎，就得做到控制自己的私心、克制自己的不良倾向。善待他人，不仅能使成功的机遇倍增，而且能够大大地拓展自己的人脉关系，塑造自己的良



好形象。因此，为了让自己做到“受欢迎”，平常就要在上述这些方面进行努力，因为这是通向成功和快乐的必经之路。

人们天生反感并且厌恶那些只为自己打算、总是自私自利、利用他人的人，因为，这些人从不考虑别人的感受。而受他人喜爱的人的秘密则是具有关爱他人、道德高尚，行为善良的好习惯。所以，假如你想变得受人欢迎，你总是狭隘、吝啬的性格是要改变的，你必须让他人在你的表情、微笑、握手和言行中感到真诚、善良。只要你的个性散发出高尚的爱和善良，人们就会乐于和你接近，因为人们都在追寻阳光，而尽力躲避阴影。





寻找生命的意义

问世间什么才是心灵最终的依托？答案：唯有爱。

懂得关心别人，能够帮助别人、帮助他人解决困难和痛苦的人，善于奉献出自己的爱心、不计较吃亏的人，就是找寻到了生命的意义，而幸福和快乐也亦将伴随着你，即使你身无分文，你也是世界上最富有的人。

在一个小镇，有一所普通的学校，他是那里的老师。有一年的教师节，一大群孩子争着给他送来了鲜花、卡片、千纸鹤……一张张小脸蛋洋溢着快乐的笑容，好像过节的不是老师倒是他们自己。

在这一大堆精致的礼物中，一张用硬纸做成的卡片很是特别，卡片上画着一双鞋。看得出卡片是自己剪裁的——周边很粗糙，图是自己画的——图形很不规则，颜色是自己涂的——花花绿绿的，卡片上面歪歪扭扭地写着几个字："老师，这双皮鞋送给你穿。"看着署名像是一个女孩。

这个班级他刚接手，一切都还不是很熟，从开学到教师节，也就是十天时间。他把"鞋"认真地收在了柜子里，"礼轻情义重"啊！呵




呵，每每想到这里他总是情不自禁地轻轻笑起来。

节日很快就过去了，一天他在批改作文的时候，看到了这个女同学送给他这双“鞋”的理由：“别人都穿着皮鞋，老师穿的是布鞋，老师肯定很穷，我做了一双很漂亮的鞋子给他，不过那鞋不能穿，是画在纸上的，我希望将来老师能穿上真正的皮鞋。我没有钱，我有钱一定会买一双真皮鞋给老师穿的。”这是一个不足10岁的小姑娘的心愿，他的心为之一动。但是，她怎么会认为穿布鞋是穷人的标志呢？他想问问她。

这是一个很干净的女孩子，一双眼睛清澈得没有任何杂质。当她站到他面前的时候，他似乎找到了答案。他看见了她正穿着一双方口布鞋，鞋的周边开了花，这双布鞋显然与他脚上的这双布鞋不一样。

于是有了下面的问话。

“爸爸在哪里上班？”

“爸爸在家，下岗了。”

“妈妈呢？”

“不知道……走了。”

他再一次看了看她脚上的布鞋，那一双开了花的布鞋。他从抽屉里拿出那双“鞋”来。这时他感受到了这双鞋的分量。

她问：“老师，你家里也穷吗？”

他说：“老师家里不穷。你家里也不穷。”

“同学都说我家里穷。”她有些委屈。

他笑着摸摸她的头发说：“你家里不穷，你很富有，你知道关心别人，送了那么好的礼物给老师。老师很高兴，你高兴吗？”她笑了。



“和老师穿一样的鞋子，高兴吗?”她用力地点点头。

上课了，他叫她来到讲台边，他问大家：“老师为什么穿布鞋呢?”有的同学说“好看”。有的说“透气，因为自己的奶奶也穿布鞋”。有的同学说“健康，因为自己的爷爷打拳的时候都穿布鞋”。很奇怪没有人说他穷。最后他说：“布鞋也是鞋的一种，是一种风格，透气，舒适，有益健康，布鞋适宜在各种场合穿。”说完，他看见小女孩害羞地笑了。

后来这位老师对同学们说：“这个女孩脚上穿着破了的布鞋心里却想着别人，是最让老师感到幸福的！因为内心真正富有的人才能给予别人幸福，给予就不贫穷。”

的确，给予就不贫穷，有爱心就相当于有了一笔价值极高的财富。人的出身不能选择，生存的环境也不能任由自己挑选，但财富却可以由爱心获得。

男孩是学理科的，女孩当初喜欢他是因为他的稳重，依靠在他的肩上，有暖暖的踏实感，3 年的恋爱，2 年的婚姻，她却疲倦了。疲倦的根源在于女孩是个感性的小女人，敏感细腻，渴望浪漫，如孩提时代渴望美丽的糖果。而他却天性不善于制造浪漫，木讷到让她感受不到爱的气息。

女孩终于鼓起勇气对男孩说：“我们分手吧。”

男孩问：“为什么?”

女孩说：“倦了，就不需要理由了。”

整整一个晚上，男孩不说话。

女孩的心越来越凉：“连挽留都不会表达的人，将来能给我什么样的快乐?”



过了许久，男孩终于忍不住说：“怎么做你才能留下来？”

女孩慢慢地说：“回答我一个问题，如果你的答案能回答到我心里，我就留下来。我非常喜欢悬崖上的一朵花，而你去摘的结果是百分之百的死亡，你会不会摘给我？”

男孩想了想说：“明天早晨告诉你答案好吗？”

女孩的心顿时冷了下来。

早晨醒来，男孩已经不在，只有一张写满字的纸压在温热的牛奶杯下。第一行，就让女孩的心凉透了：“亲爱的，我不会去摘。但请容许我陈述不去摘的理由。你只会用电脑打字，却总把程序弄得一塌糊涂，然后对着键盘哭。我要留着手指给你整理程序；你出门总是忘带钥匙，我要留着双脚跑回来给你开门；每月你的“老朋友”光临时，你总是全身冰凉，还肚子痛，我要留着掌心温暖你的小腹；酷爱旅游的你，在自己的城市都常常迷路，我要留着眼睛给你带路；你总是盯着电脑，眼睛给糟蹋得已不是太好了。我要好好活着，等你老了给你修剪指甲，帮你拔掉让你懊恼的白发；拉着你的手，在海边享受美好的阳光和柔软的沙滩，告诉你花儿的颜色，像你青春的脸……所以，在我不能确定有人比我更爱你之前，我不想去摘那朵花……”

女孩的泪滴在纸上，形成晶莹的花朵。抹净眼泪，女孩继续往下看：“亲爱的，如果你已经看完了，答案还让你满意的话，请你开门吧。我正站在门外，手里提着你最喜欢吃的鲜奶面包。”

女孩拉开门，看见男孩紧张得像个孩子，只会把拎着的面包在她眼前晃……是的，是的，女孩确定了——没有人比他更爱自己，女孩决定不再想要那朵“悬崖上的花”。



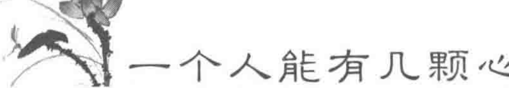
故事里的女孩是幸运的，她有一位懂得她和善待她的爱人。爱情中激情的巨浪确实可以带来不一样的感受，可是激情过后的生活中，总会有许多外来诱惑，而只有用真正的平静的心才能抵御，因为平静的心会产生爱，而爱才会永远闪耀着金光。

四时有春夏秋冬，空气有升降沉浮，五音有抑扬顿挫，凡事有成败得失。味有酸甜苦辣，人有喜怒哀乐，生活中人如果每天都背负着自私自利，疑惑杂念、妄想烦恼和是非善恶不分等不同的“担子”，就会被压得喘不过气来，同时也会失去生活的目标。

生命的意义是什么？敢于舍得，勇于放下。想得开，看得透，能正确对待就可以了。

名利财富，都是表面上的有形物质，唯有爱，唯有善，才是在生命中永恒的内容，才是人一生中最珍贵的财富。





一个人能有几颗心

人是受思想、认识限制的。每一个人的思想、认识都有局限性，这就是我们为什么要“时时修心”的根本原因。人自出生开始，自我意识就不断增强，主观意识也会蒙蔽自己，让看问题的角度受限，使很多问题、现象、事实都不是以本来面目呈现出来。所以，人不时时“修心”，就不会进步，就不会正确对待自己。

一个人有几颗心？

在《维摩诘所说经·佛道品》里有这样的一句话：“高原陆地，不生莲华；卑湿淤泥，乃生此华。”意思是说：在高山和陆地上是不会有莲花生长的；只有低洼之处，有泥水的地方，莲花才能生长。这其实也是告诉我们，一个人自出生后，要历经各种诱惑、各种艰难困苦，而这些正好为我们“修心”提供了条件。艰难险阻、利益诱惑往往是对人的最佳考验，在它们面前，如果人能够坚守自己的信念，以正确的心态对待，就达到了“修心”后的最高境界。

所谓“出淤泥而不染”，其实道理很简单，但要想在一个污浊的环



境里面独善其身是很不容易的。因为在险恶的环境里要克服困难实在太难了，尽管这种环境可以磨炼一个人，使人成长得更坚强。

人群是片大树林，众多的树木生长于阳光和泥土之中，汲取的营养相同但结果却迥然不同：高大伟岸者可谓风光独领，但更多平凡者却连连比肩。现实中，人们常常被那种风吹叶响的吵闹所迷惑，却不知其中的真实有几分。

“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”时间24小时不停地运转，人们为了各自的目的来往“奔波”。然而，热闹喧嚣的生活只是人生的一种表象，说穿了，心如果“不修”，就会迷失方向，瞒心昧己。因此，我们要“修心”，就要诚、敬、信、行。诚，就是不虚假；敬，就是不轻慢、不懈怠、不随便、不放逸、很认真；信，就是守信、守诺；行，就是赶快行动。

有一天，几个弟子为了“大悟”一意，争得面红耳赤，于是，他们几个一起来到智禅大师的卧室，问道：“这世间，何谓‘大悟’呢？”

智禅大师听了微笑着说：“大悟自在心静中……”

弟子们颇有些迷惑。在午膳之前，智禅大师带着那几个弟子，来到后山的李子林里。树上的李子大都已经熟透，紫里透红的果实，散发出一缕缕诱人的芳香。智禅大师吩咐两个弟子从树上采摘了一竹篓李子，而后让在场的每一位弟子品尝，李子的汁液像蜜汁一样甘甜。待吃完之后，智禅大师带着弟子走到一个小水潭前，他俯身掬起一捧潭水喝了起来。然后，他让弟子们也尝一下。弟子们纷纷仿效师父的样子，喝了几口潭水后，便咂咂嘴。

智禅大师问道：“潭水如何呢？”

弟子们又用舌头舔了舔嘴唇，回答说："潭里的水，比我们舍近求远担来的水甜多了。我们往后可以到这小潭来担水吃呀！"

智禅大师便让一个弟子提了一木桶潭水，然后回到寺院。午膳之后，智禅大师让每一个弟子都重新品尝一下从后山小潭打回来的水。弟子们尝过之后，都将水从口里吐了出来，一个个皱起眉头。因为这水很涩，而且满是一股腐草味儿。

智禅大师解释道："为什么同一个小潭里的水，却有两种不同的滋味呢？因为你们先前喝水时已吃过李子，口里留有李子的余汁，所以就把水的涩味给掩盖了。"而现在口中什么甜味都没有，所以水的本色就喝出来了。

弟子们都认同地点了点头。

智禅大师看了看面前的徒弟，意味深长地说："这世上有些事情，即使你我亲自体验过，也未必能触及它们的本质。"

是的，世间很多人认为自己有许多颗心，可以承载世间之事，殊不知有一颗心就够了。

有一个无锁不能开的老锁匠，想将最后保留的绝活传给两个徒弟中的一个，于是他决定考验一下两个徒弟。

他搬来两个保险柜，一人一个，两个徒弟很快都打开了。老锁匠问两个徒弟看到了什么。

徒弟甲两眼放光，兴奋地喊道："里面有好多钱！"而徒弟乙却说："我只按照你的要求开锁，并没注意看里面有什么。"

老锁匠当即决定把绝活传授给徒弟乙，因为徒弟乙守规矩，本分、厚道，他心中有一把锁，能够锁住恶念和贪欲。



看看，一个人有一颗心就行了吧，这颗心就是做人要真诚，做老实人，说老实话，办老实事。而做到这些，诚实、善良、守信、有道德、有爱心、修养好、替人着想、待人友善，是开始做人的好基础。





会舍得就是会经营幸福

生活中很多人总说要调整心态，但调整心态最重要的不是不要嫉妒，不要吝啬，而是舍得意识应常树立于心。

很多人常常忽略自己拥有的幸福，时常在羡慕、嫉妒、恨中让内心饱受煎熬；或者因为一时的失去而痛苦不堪，总之，总认为自己不那么幸福。

其实，幸福之道在于会舍得。

人只要树立了舍得意识的心态，就会发现自己的幸福并不比别人少。

首先，幸福并不遥远，每天日出日落的更替中，幸福随时都会环绕在你的身边。清晨出门，父母关爱的叮咛是幸福；夜晚归家，家人做好了可口的饭菜是幸福；与爱人漫步，畅叙着心中的情感是幸福。可这些幸福感受让很多人常常忽略。人们更多拼的是房子大不大，钱多不多，地位比别人高不高。

其次幸福以各种各样的形式存在于我们的身边，它是一种生命的感受，一种人生的体验。因此，调整好心态你就会发现，幸福不是去



期盼我们没有的东西或者是在大喜大悲中饱受煎熬，而是尽情享受现在“拥有”的点滴喜悦。

再次，追求幸福首先要调整好心态。人只要拥有一份舍得的心态，即使生活平淡如水，也未必不是一种幸福。舍得能让人产生纯洁和快乐的思想，会使人的人生纯净而透明。所以说幸福之道在于树立舍得意识，幸福的人不管生活展现给他什么样的面貌都会及时正确对待得与失，即使是遭遇困难、身处逆境之时，也能保持平静、乐观的心态。

有个朋友出差途中不慎将包丢了，钱包、高档相机和他多年来利用业余时间花费了大量心血整理的一些珍贵资料也都丢失了。他曾经失落了一段时间，可没过多久大家又看见他灿烂的笑容了。有时别人替他惋惜，他反倒哈哈大笑起来：“没什么大不了的，不能因为这点小事影响了我的好心情，留得青山在，何愁没柴烧？毕竟我还平安回来了，还多了一份教训可以铭记终生。”

大家佩服他的豁达，是啊，东西反正已经丢了，急、气、怨都是无济于事的。人生之路总要经历得与失，关键看人如何对待。

一个人幸福与否，心态至关重要，人要善于做幸福的“骑师”。生活中，无论遇到什么事，只要积极乐观，就一定会是幸福的。人世间会经历快乐，同时也会经历痛苦和烦恼，如果我们总处在不快乐当中，不知如何跳出困境，就会不断地陷入痛苦和烦恼之中，永远与幸福无缘。因此，只要你该放下的就放下，不快乐自然就无从生起。

一只小蜗牛问妈妈：“为什么我们从生下来就要背负这个又硬又重的壳呢？”妈妈看着孩子的眼睛，说道：“因为我们的身体没有骨骼



的支撑，只能爬，又爬不快，所以要这个壳的保护！”

小蜗牛迷惑地问：“毛毛虫没有骨头，也爬不快，为什么它却不用背这个又硬又重的壳呢?”妈妈说：“因为毛毛虫能变成蝴蝶，天空会保护它啊。”

小蜗牛又问：“可是蚯蚓也没骨头也爬不快，也不会变成蝴蝶，它为什么不背这个又硬又重的壳呢?”妈妈说：“因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护它啊。”

小蜗牛流眼泪了：“我们好可怜，天空不保护，大地也不保护，我们怎么办呢?”妈妈安慰它说：“所以我们有壳啊！”

蜗牛的“壳”对我们来说就是好心态，它能保护我们远离不快乐，让我们不浮躁、不动摇地“飞得又高飞得又稳”；能让我们不断地自我鼓励，使我们的心灵永远有一种正能量的力量。所以，无论你的先天条件是否优于别人，要学会用好心态的“壳”保护自己的心灵。

有人出了个题目给两位画家，题目是《安静》，要他们各画一张表达同一内容的画。

一人画了一个湖，湖面平静，好像一面镜子。另外还画了些远山和湖边的花草，连水面上的倒影，也画得清清楚楚。

另一个人则画了一个飞流直泻的瀑布，旁边有一棵小树，树上有一棵小枝，枝上有一个鸟巢，巢里有一只小鸟，但那只小鸟正在窝里睡觉。

两幅画哪个技高一筹不言而喻，第二个画家是真正能了解安静的境界的。而前面一个画家所画的湖面，不过是一潭死水罢了。

人们追求幸福也是一样的，不能只追求表面上激流勇进般的幸



福，而要做一个在瀑布声中能高卧酣睡的小鸟，去用心感受幸福，幸福的人会让自己处在胜利中不骄傲自满，失败时也不灰心痛苦。幸福的人追求的是一种幸福的更高境界，即像第二个画家所描绘的安静的境界一样。

人只要有好的心态，追求幸福的过程其实也是感受幸福的过程。美味的食物、真诚的友谊、温煦的阳光、欢愉的微笑……幸福和乐趣其实就潜藏在这些微小的事物中。生活的快乐是真实的，幸福也是人们内心自发的感受。所以，当你拥有积极乐观的心态，你会觉得整个世界都充满了阳光，记住，不管你的际遇是好是坏，事业是否顺利，快乐不是节日的点缀，而是每天的阳光，是你赠送给自己的礼物，它可以伴随我们每一天。

树立舍得意识，调整好自己的心态，我们可以生活得更美好，感觉得更愉快，身体也会变得更健康，甚至感觉每天都在天堂里生活，还等什么，现在就行动吧！





幸福是每天的阳光

幸福是每天的阳光，但得到幸福要有好的心态，心灵满足的人会觉得幸福常在身边，心灵不满足的人，每天都会生活得唉声叹气。人都是有愿望的，愿望引导着人朝着目的地的方向前进。人又都是有欲望的，但欲望和愿望是不同的概念。欲望是人更多的私心体现，欲望过强的人不但不约束自我，还常常会放大这种感觉。所以人应多要愿望，少要欲望，欲望过大就应该克制，绝不能放纵。

无欲则刚的人是幸福的，他们并不是没有欲望，而是他们懂得克制欲望，而这一过程正是修养品德的过程。很多成功的人，不一定没有欲望，而是修养到了一定的程度，他们能克制私欲。

如何拥有好的心态呢？皮尔博士是著名的积极思想倡导者，他主张每日醒来便在心中灌注愉悦思想：“想着好的一日，感谢好的一日，计划好的一日，祈祷好的一日，创造好的一日，带着信心出发。”他还建议我们要发自内心去喜欢别人：“喜欢他人，并使他人也喜欢我们，这是成功者生活的秘诀。但如果人总是生活在处处看人不顺眼的世界中，日子将会多么难过！”



所以幸福跟着好心态走，天气的阴晴我们虽然无法控制，但心灵的阴晴却可由我们自己自由掌握。

一个人把车开到一个加油站去加油，那天他心情不错，有个年轻人站在那儿，不经意说了一句："你身体好不好?"他说："我觉得很好啊。""是吗？你好像有病!"年轻人说。"我觉得很好啊。"他回答了年轻人，可心里却打起鼓来。年轻人坚持说："你看起来并不太好，你气色不对，你脸上黄黄的。"这人加完油开车离开了那个加油站，心情却糟糕起来，他停下车来看看镜子中的自己是否真的如此。他想：我的肝可能有问题，我可能病了自己还不知道，回到家中他还是继续寻找着"脸黄"的原因，尽管他自己不认为脸很黄。"我真是不幸啊。"他感到很焦虑。后来，他反复查找，发现了问题所在：加油站的油桶上喷上了黄色的油漆，每个到那里去的人都被反射的光变成了"黄脸"，的确像是有病的样子。

事后，这人认识到：他竟然让一个完全不认识的人把他的快乐心情改变了——别人对他说他好像生病了，他就真的感到有病了!

可见，我们应学会时时把自己的注意力放在美好的事情上而非丑恶的事情上。当我们感到忧郁、失望时，应该试着改变心境，这样在困境中也能看到生活中的美丽，看到生活中积极的一面、好的一面，我们也就因此而乐观起来。现实中，许多人在忧伤时往往不肯改变想法，总是企图紧闭心扉靠胡思乱想来驱逐不快乐，这是既治标又不治本的方法。

经济的快速发展能够增加人的幸福感，在经济高速发展的今天，

随着物质从匮乏转向极大丰富，人们开始从偏重经济利益转向对生活质量的关注，越来越多的人开始追求幸福的生活，但有些人以为只有足够多的财富才等同于幸福，于是拼其一生追逐财富，然而财富多少对幸福的作用并不大。所以单纯追求物质的幸福不如追求精神层面的幸福。

当然，对于幸福每个人都有自己的理解，没有人希望自己是不幸福的，幸福也就理所当然成为每个人所追求的终极目标。可究竟怎样才能获得真正的幸福？幸福的奥秘在哪里呢？答案就是：会舍、敢舍。

人所感受到的幸福感当然与他绝对的生活条件有关，但到底有多大的关联？是不是一个人月收入 5000 元，另一个人月收入 100000 元，收入 100000 元的人比收入 5000 元的人幸福？不见得。

一个渔夫躺在沙滩上晒太阳，一个富人走过来问他，“你为什么不赶快打鱼赚钱?”渔夫不回答，反问道：“你现在为什么不努力去赚钱?”富人说：“我已赚了足够的钱，我有自己的事业，有汽车有房子。所以我就来这里的海滩度假，我现在享受度假的快乐。”“可我今天也已经赚够了生活的钱，现在我也和你一样正享受快乐的生活呢?”渔夫说。富人听后陷入了久久的沉思中。

这个故事印证了一个道理，幸福就在于自己内心对舍得的态度，而对舍得的把握是对心态的把握。心态不同，价值观不同，对舍得的理解不同，对幸福的理解也是不同的。

有人买彩票中了大奖，有人在孤单落寞时终于觅到了相爱的意中

人，有人在人生低落时恰遇“贵人”相助，这些固然是获取幸福的途径。然而，这样的概率毕竟是少之又少，可遇不可求的。而处境不同，感受则不同，对幸福的感觉也不同。比如，失落时亲人们的一声安慰；节日里朋友间的一个祝福；生病时亲友们的一束鲜花；疲乏到家时爱人已经准备好的热菜热饭；儿女亲昵又带着撒娇的那一声呼唤……这些是人们对幸福的内心呼唤。

虽然幸福因人因事因地因需而异，但要获得幸福，非得以一种平凡心态才能求取。而这种平凡心态就是要有正确的舍得之心。幸福的奥秘在于人对舍得的理解与把握，人生中每个人都会有与幸福不期而遇的机会，就看你抓得住、抓不住。你会发现幸福在俯仰之间，幸福在自己身边的每一个角落。人不要把幸福的期望值提得高不可即，更不要把幸福建立在功名利禄之上。人要学会寻找、把握幸福，这其中的关键在于内心对幸福的发现和把握的能力。任何事物会随时随地改变，但只要我们心态好，幸福的脚步会在我们的身边停留，只是看你有无留意能够把握住而已。

人千万不能让无助的泪水降低自己的幸福品位，不能随便舍弃苦中有乐的奋斗，不能辜负简单乐在心中的恬淡。也许你的理想是鹏程万里，可现实中却因迈不出一步而陷入泥泞尴尬；也许你心怀壮志凌云却担心人言可畏，时常被生活的无奈击碎心灵的防线。但如果你想幸福，请你一定记住：幸福的奥秘在于你不逃避现实，不淡化责任，这样才会找到幸福之源，拥有无法忘却的幸福与快乐。

有一个小徒弟才华出众，可他总是在其他师傅、师兄弟面前不停



地抱怨这个抱怨那个，师傅对此想了个主意。

有一天早上，他派这个徒弟去取一些盐回来。当徒弟很不情愿地把盐取回来后，师傅让他把盐倒进水杯里喝下去，然后问他味道如何。徒弟吐着舌头说："又咸又苦。"

师傅笑着让徒弟带着一些盐和自己一起去湖边。来到湖边后，师傅让徒弟把盐撒进湖水里，然后对他说："现在你喝点湖水。"

徒弟喝了口湖水。师傅问："有什么味道吗?"徒弟回答："很清凉，没有咸的味道。""真的没有尝到咸味吗?"师傅问，徒弟说："没有。"

师傅意味深长地对他说："人生的抱怨如同这些盐一样，而我们的心就像容器。如果心是杯子那样有限，抱怨的盐放进去就一定会让你尝起来又咸又苦；而如果心像湖水那样广大宽阔，那抱怨的盐放进去就会被淡化了，你也就没有又咸又苦的感觉了。"

所以为人，内心的修养很关键，心胸宽广，你就不会觉得这也不对那也不好。把心胸放大点，抱怨就不会多了，就会天天感到日子的美好了。

心态是要打上性格的烙印的，性格开朗、豁达、乐观的人是掌握了快乐幸福的秘钥；而心胸狭窄、脾气古怪、性格孤僻、好挑衅或好顾影自怜的人，永远也找不到快乐和幸福的大门。哲学家皮科幕塔认为："人受困扰，往往不是由于发生的事实，而是由于对事实的观念。"所以要使自己成为快乐的幸福使者，必须从改变自己的性格入手。

萧伯纳说："如果我们感到可怜，很可能会一直感到可怜。"所以，

多分析自己性格上的弱点，看看是因为急躁易怒而不快乐呢，还是因为妒嫉自大的性格导致不快乐呢。人不要总是怨天尤人地郁郁寡欢，要豁达、谦虚、宽厚、耐心、冷静地对待生活。总之，积极的心态、美好的性格、高尚的品德，是快乐、幸福的支柱。





珍惜得到的点点滴滴

人们总是希望有所得，以为拥有的东西越多，自己就会越幸福。于是，人们沿着追寻获得的路走下去。可是有一天，人们忽然惊觉：忧郁、无聊、困惑、无奈，以及一切的不快乐，都和我们的要求过高有关，我们之所以不幸福，是因为我们渴望拥有的东西太多了，或者对希望拥有的东西太执着了，不知不觉中，我们已经执迷于我们的欲望了。

幸福是一种什么样的滋味呢，恐怕说不清也道不明，看世间有的人锦衣玉食仍觉不幸福；有的人粗茶淡饭、整日劳作却觉快乐无比。有的人开豪车住别墅闷闷不快；有的人住寒舍吃粗食也挺自在。有的人饭局太多，聚在一起不知说什么好；有的人没饭局，没事时，三两朋友聚一聚也认为挺好。幸福其实就在每个人的身边，每一个人都有自认为幸福的生活方式，每一个人都有自以为可以让自己开心的快乐。

三毛说，她想有一间自己的书房，不要有窗，也不必太宽敞，只要容得下一桌一椅一台灯即可。桌上放一叠书，灯下是一个真实的人，能听得见自己的心跳。

是的，只要你心无障碍，什么都看得开、放得下，何愁没有幸福的春莺在啼鸣，何愁没有幸福的泉溪在歌唱，何愁没有幸福的白云在飘荡，何愁没有幸福的鲜花在绽放！

幸福有很多种方式，懂得为身边的人付出，不求回报，这是品味幸福、享受幸福的最高境界。

曾经有这样一位退休老教师，靠着有限的退休金，甚至是靠捡破烂的收入，以粗茶淡饭度日，却在一生中资助了无数的贫困学生，老人看着贫穷的孩子一个个迈进高等学府，用知识改变命运，憧憬着他们未来长大成才，笑容布满了他的脸庞，心中洋溢着无限的幸福。

当然不是我们每个人只有像老人那样高尚才能幸福，也不是人人都要成为谦谦君子才能快乐。我们平常能感受到的实实在在的幸福就是轻松地享受生活：或坐在湖边遥望轻风拂柳、碧水蓝天，放下所有的疲惫和忧郁；或静静地看孩子们调皮地追逐嬉戏，笑脸映照出内心的欢喜，在不由自主的遐想中回到自己的童年，露出久违的笑容；或在节日走亲访友中，在声声温暖的祝福和鞭炮中幸福地辞旧迎新。

日子一天天流逝，人们在不知不觉中过着一天又一天。幸福是一首歌，有着多彩的和弦和温馨的旋律；幸福是一种风景，有着透明的底色、浪漫的底蕴；幸福是一份心境，简单且快乐纯净。人们追逐着幸福，感受着幸福回报的甜酸苦辣，体会着幸福与不幸福的滋味。

人生在世，风风雨雨，沟沟坎坎，苦辣酸甜都可能遇到，但如果没有良好的心态面对人生，幸福就会与他无缘。很多人得意时张狂自大，失意时自怨自艾，这都无法获得真正的幸福。只有保持一种随遇而安惜福感恩的平常心态，才能在我们人生轨迹的不断进取中，无论



是车水马龙还是门庭冷落，无论是辉煌夺目还是默默无闻，始终都能保持平淡如水的心境，保持有舍有得的心情，做幸福的主人！

生活中，努力追求快乐和心灵的满足才是明智的，不论你是百万富豪或是贫民百姓，别以为“只要我赚到100万元，我就幸福了”，别去说“我只要能当上总经理我就快乐了”，更别想“等我到退休的时候，有多大的房子有多少钱就满足了”，因为这样的人生并不能人让人感到幸福。

所以，如果幸福只是增加附加条件或者被设定成一个个的目标，那这样的幸福不算是真幸福。现实中，许多人，在功成名就中仍感到更加不如愿，他们的内心似乎总是受到疾病、金钱、权力、物欲的煎熬，甚至还包括了亲情的纠缠，直到在痛苦中走完一生仍无法体味心驰神往的幸福味道。因此，如果你真的想要得到生活的真谛，找到幸福的感觉，就细细品味身边的小事，比如在躺椅上晒晒太阳、陪父母聊聊天……这些看似简单却很容易办到的事是最能让人感到幸福的存在。

有一位老和尚吃饭时，向来只配一道咸菜。有一次，他的一位老友来拜访他，见如此情景忍不住问他：“这咸菜不会太咸吗？”

“咸有咸的味道。”老和尚回答道。

吃完饭后，老和尚倒了一杯白开水喝，老友又问：“不放茶叶吗？怎么喝这么淡的水？”

老和尚笑着说：“水虽淡，可是淡也有淡的味道。”

是啊！咸菜的咸与白开水的淡就像我们在人生中遇到的不同情境与事件，漫漫人生路我们需要品尝各种滋味，体验各种心境，样样不



可缺少，而随遇而安，以乐观的心态面对生活，咸也是淡，淡也是咸。

幸福是值得珍惜的，很多人常常理所当然地认为幸福不会走远而忽略了感受它、珍惜它，直到有一天它彻底远离，才知道逝去的幸福是多么的难得。

所以，好好体会和珍惜我们身边的幸福吧——这样，生活会因为你的用心而给予你更多的幸福回报。





舍得无论喜欢不喜欢

很多人认为舍得是以一定的心理期待为前提的，即当这种期待获得满足和平衡时，就会产生一种舍得感，而不舍得是因为心中得不到满足所以舍不得，但总体说来，舍得无论喜欢不喜欢。

人的一生常处于选择之中：选择哪一所学校读书？选择哪一种职业工作？选择和什么样的爱人成家……这些都可以显示出一个人成熟与否，同时也决定着他的舍得观。如果选择不对，就会面临种种伤脑筋的事情，甚至不幸和痛苦也会接踵而至。

有一个烦恼少年终日不知到底怎样才能寻找到幸福，为此他郁郁寡欢。有一天，他来到一个山脚下，只见一片绿草丛中，一位牧童骑在牛背上，吹着悠扬的牧笛，逍遥自在。

烦恼少年走上前去询问："你能教给我解脱烦恼的方法吗？"

"解脱烦恼？嘻嘻！你学我吧，骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。"牧童说。

烦恼少年试了试，不灵。

于是他又继续寻找。走啊走啊，不知不觉来到一条河边。岸上垂

柳成荫，一位老翁坐在柳荫下，手持一根钓竿，正在垂钓。他神情怡然，自得其乐。

烦恼少年走上前去询问：“请问老伯，您能赐我解脱烦恼的方法吗？”

老翁看了一眼面前忧郁的少年，慢声慢气地说：“来吧，孩子，跟我一起钓鱼，保管你没有烦恼。”

烦恼少年试了试，还是不灵。

于是，他又继续寻找。不久，他又遇到一位在路边石板上独自下棋的老大爷。烦恼少年上前请教解脱烦恼的方法。

“你继续向前走吧，前面有一个庙，庙里有一个高僧，他一定会教给你要的方法。”老人一边说，一边独自下着棋。

到了前面的庙里，果然见一位老僧独坐其中。烦恼少年深深鞠了一个躬，向老僧说明来意。

老僧微笑着捻捻念珠，问道：“这么说你是来寻找解脱烦恼的方法的？”

“对对对！恳请师父不吝赐教，指点迷津。”烦恼少年说。

老僧笑着说道：“请回答我的提问。”

“师父请讲。”

“有什么捆住你了吗？”老僧问。

“……没有。”烦恼少年先是愕然，而后回答。

“既然没有东西捆住你，又谈何解脱呢？只要好好做自己应该做的、喜欢做的就行了。”老僧说完，闭上了眼睛，不再说话。

烦恼少年先是一愣，后恍然大悟：“是呀，又没有什么东西捆绑



我，我又何须寻求解脱呢？我只要像大家一样做自己应该做的、喜欢的事就行了！"

这个故事的结局可想而知，烦恼少年不再烦恼，他发现自己以往是无病呻吟，他再也不为所谓烦恼之事而忧虑了。

"人应该怎样度过自己的一生，才不会留下遗憾呢？也许做到两条就够了。第一条，做自己喜欢做的事；第二条，想办法让自己快乐。"美国著名思想家汉德·泰莱的这两条准则，被许多美国人信奉为人生快乐的信条。

有个人做过十几种不同的工作，当过老师、开过餐馆、做过流水线工人、搞过装修、投资过房地产……最后都以失败告终。一次，他和一位老者聊起了自己的不幸之事。

"你说，世界上到底有没有命运？"那人问。

"当然有。"老者答。

"既然有，那奋斗还有什么用？我注定就是个不幸的人。"那人说。

老者笑而不答，他抓起这人的左手，先说了手上有生命线、幸福线之类的话，然后让这人举起左手并攥成拳头。

当这人拳头攥紧之后，老者问他："那些命运线、幸福线在哪里？"

他机械地答道："在我的手中啊。"

"是啊，既然在你自己的手中，那你自己去改变命运吧。"

这人恍然大悟，原来改变命运仍在自己。此后，这个信念一直帮助他走到今天做了一个成功的人。

威廉·考伯说过：真正的人生来自于全身心地投入到对自己热爱

的事业和目标的追求之中。人幸福不幸福全在是否为自己热爱的事业和人生目标奋斗。一个人，只有找到了热爱的事业和生活的目标，然后充满信念去追求，才能够活得很幸福。

世间有许多滋润心灵的美好事物，春风、细雨、皎洁的月光、灿烂的星辉、意志，还有梦想，只要你能用欣赏的眼光来感受，你就能体会到幸福感。不要老是想着压力和烦恼，不要总对自己的追求怨声载道！利与弊，成与败，都只是暂时的状态，明白了这一点，抱怨就会少一些，心态就会平静一些。

生活中，经常有人发出这样的感叹："为什么我没有别人幸运？"这些人的心永远很累，经常被一些绵绵如丝、密密似雨的忧愁和烦恼包裹着，不满也与他们结下了"不解之缘"，给他们带来了无穷无尽的烦恼和痛苦。其实，人在生活中，需要坦荡洒脱和宠辱不惊的做人准则，需要时刻保持一颗敢舍会舍的心，这样才能乐观地面对一切，才能有豁达大度和从容不迫的心态，才能与幸福结缘。

在每个人的人生中，不可能总是"事事如意"、"心想事成"，而是时常与"事与愿违"、"只差了一点"相伴。因此，在经历磨难和坎坷际遇时，能真正做到不抱怨、不叹气的人不多。人要保持一颗淡定的心，而不抱怨、不委屈需要有经历成功、失败、得宠、受辱、幸福、痛苦的准备，因为这些都是人生中不可或缺的历程。人不要总是唉声叹气，世界上的事是公正的，更是慷慨的，越是唉声叹气越得不到上天的眷顾，相反，努力奋斗，机遇就会来叩门。

有个人刚买了一瓶好酒，拿在手里骑上自行车往回走。不料侧面来了一辆汽车，他急忙躲闪，酒瓶从手中掉了下去，摔了个粉碎。



这个人没有朝破碎的瓶子看一眼，也没有追赶着汽车理论，而是调转身子又去商店买了一瓶酒。商店老板不解地问他：“这么贵的酒打了，你还险些被车撞伤，你就这样忍了，你不生气吗？”

这个人微微一笑说：“有这个必要吗？你再怎么生气，酒不也还是摔碎了吗？即使我追上去评理，又能怎么样呢？与人口角争论，除了徒增烦恼之外，还能带来什么呢？与其那样，还不如不生气再买一瓶，让自己少一些不愉快，为什么要让无可挽回的东西再给自己增添烦恼呢。自己化解了麻烦，再对比快乐的心情，打碎的酒可就不值一提了。”

这个人的想法包含了一种舍与得的智慧，这是一种了不起的智慧，生活中，能做到这一点的人是不多的。这个人在不抱怨的同时马上做出了另一个决定——再买一瓶酒，以这种拿得起放得下的态度对待人生，不是掌握了生活的真谛吗？

试想一下，生活中，有多少人为不可挽回的失败或者得失而烦恼？如果这些烦恼、得失能改变既定事实，抱怨也许不失为一种高明的做法，然而，当这一切都于事无补时，与其生气、抱怨，或者多一些烦恼，不如马上将它们忘掉，想办法弥补损失，想办法解决问题。

几乎所有的人会在生活中遇到或大或小的“不幸”，然而真正不幸的是，很少有人知道该怎样做才能顺利的度过这些个人生活中遭遇的“不幸”。一些人不知道如何克服“不幸”，也不知道如何让自己的苦闷的心情立刻消失，他们以为不满和抱怨能解决问题。实际上，偶尔的不满和抱怨以及悲观的情绪是很正常的，但如果不满和抱怨不停，悲观心情不改变，这终将影响一个人今后的生活和心态，不满和抱怨以及悲观会成为一种常态的心理。



因此，要克服不满和爱抱怨的消极心态，首先要认识到坎坷和困境是生活的常态，但它们不会永远存在。有些人把短暂的坎坷或一段时间的困境看作是永远挥之不去的怪物，这是在时间上把坎坷、困境无限延长，从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

人要认识到坎坷、困境不会永远长存，要学会迅速摆脱爱抱怨、有悲观心态的坏习惯。还有，人要认识到困难不是不能克服的。有些人把困难看得比天还大，这是在空间方面把困难无限扩大化，从而使自己笼罩在困难的阴影里看不到光明。其实，困境、困难都是不会长久存在的，远离抱怨，想办法去克服困难才是积极的做法。

德国人爱说的一句话是："即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。"所以，我们要树立不抱怨的信念，要有不管境遇如何始终怀有乐观的心情。远离抱怨，让抱怨少一些，让幸福多一些，当然，如果你能一直追求不抱怨的人生，那你天天都会发现幸福的乐趣。



做好自己

人生有一个法则：做好自己，你就会感到幸福。所以，我们做好自己就行了，不用去管他人的褒贬。

中国有句俗话："饥则食，渴则饮，困则眠。"可是当今社会有太多太多的人饥时不食，渴时不饮，困时不眠，永远在追求的路上。他们希望拥有越来越多的东西，尽管实际上拥有的已经够多了，却仍希望能得到更多，于是忘记了此时此刻的自己，忘记了自己原本纯真的一颗心。

以写《达到经济自由的9个步骤》一书而著名的奥曼，自己买得起劳力士手表和名牌服饰，开得起豪华跑车，也能够到私人小岛度假，却坦白承认她没有满足感，甚至有好友在旁她仍然感到寂寞。奥曼说："我已经比我梦想的还要富裕，可是我还是感到莫名的悲伤、空虚和茫然。钱财居然不等于快乐！我真的不知道什么东西才能给我带来快乐。"

像奥曼那样，为钱奋斗了大半辈子才悟出"有钱不一定快乐"的道理的人不在少数。一个人如果肯花时间静下心来读读普拉格的《快乐

是严肃的题目》这本书，就会感悟出“活在此时此刻，拥有感恩之心是快乐的秘诀”。

诚然，人生活在这个世界上，确实需要努力去奋斗，但是奋斗只是生活的一部分，很多人因为赚了太多太多的钱，忘记了生活的本质是什么。

张廷玉是清朝康熙、雍正、乾隆的三朝宰相，所谓的百年康乾盛世，与他是密不可分的！他甚至被人称为“千古明相”。他有一首诗非常有名，流芳千古。

一次，张廷玉的家人为三尺宅基地与邻居发生争执，家人写信给张廷玉，希望他出面解决。张廷玉看见家书后，给家人写了一首诗。

千里求书为道墙，让他三尺有何妨，

万里长城今犹在，谁见当年秦始皇？

家人看信后，立即让出三尺地，邻居了解内情后更是十分感动，随即也后退三尺，两家不仅和好了，还为过往行人留下了一条六尺宽的通行巷道，大大地方便了邻里乡亲。

生命是一个过程，在这个过程中，很多人、很多事物有时会迫使我们被动地做些自己并不想做的事，“表演”一些自己并不喜欢“表演”的角色，过一种自己并不愿过的生活。那么，什么是想过的生活呢？

人生的首要目标是要想生活得幸福美好，因而多做一些对社会有益的事，多做些乐于助人、乐善好施的事，多伸出自己的双手，多贡献出自己的绵薄之力，多造福社会才是有意义的。

西方哲学家卡西尔在《人论》中有一句话：“认识自我乃是哲学家



探究的最高目标。”可见，人生最基本的首要任务就是认识自己。

有位僧人问缘观禅师：“怎样才是认识了自我?”缘观禅师答道：“寰中天子，塞外将军。”这句话的意思是人要做如主宰世间的皇帝，又要做“君命有所不受”的边塞将军。也就是说，在任何环境下正确认识自我非常重要。

宋朝大禅师大慧禅师的门下，有个名叫道谦的和尚。有一回，道谦听说师父大慧禅师要差遣他出远门办件事。他自忖参禅20年，至今还没有入门，而这次外出约需半年之久，参禅这件大事肯定是要荒废的了，想到这里道谦心头顿时闷闷不乐起来。

另一位宗元和尚知道了道谦的苦恼，便安慰他说：“我陪你一起去吧，我将尽我的所能来帮助你。”

于是，他们一起上路了。餐风饮露，朝行夜宿，可宗元一直闭口不谈佛理禅悟的事。一天晚上，失望的道谦流着眼泪请求宗元帮他解决禅悟的奥秘。宗元却对他说：“我能帮你的事尽量帮你，但有些事是谁也无法帮助你的，这几件事必须你自己做。”

道谦问是哪几件事，宗元回答说：“当你肚饿或口渴的时候，我不能代替你填饱你的肚子，你必得自己吃，自己喝。还有除了你自己以外，谁也不能驮着你的身子在路上走。”

奇怪，就是这几句浅显道理，却猛地打开了道谦的心扉，他醒悟过来了。

这时候，宗元告诉道谦，自己的任务已经完成，再陪他走下去，已没有什么意义了。于是，他们第二天分道扬镳，道谦自信地踏上了行程。

半年以后，道谦办事完毕，回到寺庙复命，在半山亭遇见了师父大慧禅师，大慧欣喜地对僧徒们说："这个人(道谦)连骨头都换了。"

想当初，道谦处处依赖师父，患得患失，以为离开了师父就不能参禅了，结果迟迟难以开悟。后来在宗元的启发下，发现了"自我"，认识到一个人从根本上来说靠的是"自悟自证"，这时候，他才开始走上了"悟禅之道"。所以说，一个人一旦真正认识了自我，他的潜能就会充分发挥出来，他的气质、精神面貌就会焕然一新，也就是脱胎换骨了。

做好自己，让生活美好、生活幸福的金钥匙不在别人手里，就在自己手中。一个人了解自己比了解别人更困难，尤其忌盲目自大自尊，忌骄傲无知，忌一味自暴自弃，忌消极悲观。

学会认识自己、欣赏自己非常重要。一个人喜欢自己是孤芳自赏，是唯我独尊，是自我陶醉，是盲目自大，是故步自封，这种说法不对。真正的喜欢自己需要拥有健康的辨识心理，正确对待自己的是与非，在面对挫折时不气馁，在诱惑面前要有底线，既不为外界的诱惑而丢失自我，也不为一时的挫折而否定自我，要做命运的主人。

李叔同先生曾经写过一首小诗《断句》，诗中有这样一句，"人生犹似西山日，富贵总如草上霜"，他把功名富贵比喻成草上之霜。草上之霜是什么样的？洁白如玉，然而，草上之霜毕竟不能久长，转眼之间即化而为水。

很多人认为幸福就得有钱财。是的，有钱财可以买到"婚姻"，却买不到爱情；可以买到"药物"，却买不到健康；可以买到"美食"，却买不到食欲；可以买到"床位"，却买不到睡眠；可以买到"珠宝"，

却买不到美丽；可以买到“书籍”，却买不到智慧；可以买到“伙伴”，却买不到朋友；可以买到“服从”，却买不到忠诚；可以买到“财富”，却买不到幸福。所以，有钱财并不能完全代表幸福，但是没有钱财也是万万不能的，因为它是人类社会交换商品的一种货币，可以使人的生活更加便捷、更加丰富多彩。所以，幸福到底是什么，是要人辩证来看待的，而这一切，离不开正确认识自己。

从前有两个兄弟，他们自幼失去父母，兄弟俩相依为命，家境十分贫寒。他们俩起早贪黑，以打柴为生，生活十分辛苦。但他们从来都不抱怨，而是一天到晚忙个不停。生活中，哥哥照顾弟弟，弟弟心疼哥哥。二人生活虽然艰苦，但日子过得还算舒心。

观世音菩萨得知他们二人的情况，决心去帮他们一把。一天清早，兄弟俩还未起床，菩萨便来到了他们的梦中，对兄弟俩说：“在远方有一座太阳山，山上堆满了黄灿灿的金子，你们可以前去拾取。不过一路上有很多艰难险阻，你们可要小心！另外，太阳山温度很高，你们只能在太阳未出来之前拾取黄金，否则等到太阳出来了，你们就会被烧死。”菩萨说完就不见了。

兄弟二人从睡梦中醒来，心中很是兴奋。他们商量了一下，便启程赶往太阳山。一路上，有时遇到毒蛇猛兽，有时遇到狼虫虎豹，有时狂风大作，有时电闪雷鸣，但兄弟俩都能团结一致，最终战胜了各种艰难险阻，来到了太阳山。这时太阳还没有出来，“啊！漫山遍野的黄金，晃得我眼睛都睁不开了。”弟弟一脸的兴奋，显然没有了长途跋涉的困顿与疲惫。哥哥看到后只是淡淡地笑了笑。

哥哥从山上捡了一块大金子装在了口袋里，不再捡了。弟弟捡了

一块又一块，就是不肯罢手，不一会儿整个袋子都装满了，还是不肯住手。太阳快出来了，哥哥想起了菩萨的话，说："太阳快出来了，赶快回去吧！"弟弟却说："我好不容易见到这么多金子，你就让我一次捡个够吧！"说完他又忘我地捡了起来。哥哥只好自己下山了。

太阳出来了，太阳山的温度也在渐渐地升高。弟弟看到了太阳，急忙背着金子往回走，可是金子实在太重了，他的步履有些蹒跚，太阳越升越高，弟弟终于倒了下去，再也没有站起来。哥哥回到家之后，用捡到的那块大金子作本钱，做起了生意，后来成了远近闻名的大富翁，可弟弟却永远留在了太阳山上。

"人逢喜事精神爽"，这是人之常情，在所难免。但得意之时要把控得当，不可扬扬得意，不可骄傲自大。人要时刻保持着做好自己的心态，能够抗拒物欲的诱惑，能够抵制虚名的侵蚀。如果拥有这样的心态，生活将会拥有更多的欢笑。所以，放弃或放下身外之物吧，因为，什么是人生最大的幸福？一定是快乐、自在。





成功需要美德做基础

培根有句名言："成功与美德是衡量人生事业的两把尺子，同时具备这两者的人，是幸福的。"某心理学家曾对500余人进行过测试，居前几位的优良品质是诚信、正直、坦率、忠诚等，而不良品质主要是不守信用、欺骗、奸诈等几种。

德行在一种更高的意义上说，比"知识就是力量"更为准确。没有好德行，就没有好行为，即使会产生一些影响力，但也极其小。

诚实、正直和仁慈，这些品质并非与每个人的生命息息相关，但它却是构成一个人品格的最重要方面。正如一位古人所说的："即使缺衣少食，品格也先天地忠实于自己的德行。"具有好品德的人，一旦和坚定的目标融为一体，那么他的力量就可以惊天动地、势不可挡。

每个人都应该把拥有好品德作为自己追求人生的最高目标之一。无论你在任何时候、任何情况下，和什么人在一起，都应诚实、正直，言行一致、坚守自己的信仰及价值观。因为，如果你品德有缺失，最终你将失去一切。这不是危言耸听，品德不好，不仅无法让别

人相信你，不愿和你一起做事，同时对自己的发展也十分不利。林肯说得好："正直并不是为了做该做的事而有的态度，正直是使人快速成功的有效方法。"

有一名推销员刚工作时按照经理的吩咐对顾客介绍产品的优点，但不久，他厌倦了这种工作方式。一天，当有顾客光临的时候，他在介绍产品的优点的同时，也开始介绍产品的缺点，顾客听完后，没说什么就走了。经理非常生气，决定解雇他。

正当推销员结清一切要走出门口的时候，原来的那位顾客又回来了，他身后还带了一些人，这些人都准备买他的东西——这些人是冲着推销员来的，因为他们认为这个推销员是个诚实的人。

一个人能在一段时间里欺骗一个人，但他不能在所有的时间里欺骗所有的人。小胜靠谋，大胜靠德。可见，诚实、正直几乎可以作为德行的根本。诚实、正直是人际交往中如金子一般的品质，诚实、正直的人对待朋友是坦率的，对待对手是真挚的，对待事情是公正的。古往今来，许多为人津津乐道的故事，无不体现了主人公"德"的光辉。

北魏的崔浩和中书侍郎高允两个人就遭遇过生死考验。作为史官，他们奉命撰写北魏的国史——《国书》。《国书》写好以后，就被镌刻在首都平城南郊十字路口的石碑上。崔浩和高允两人依据实录作史的精神，对北魏早期的历史多秉笔直书，有些史实在后人看来是很不堪的。很多鲜卑贵族看了国史之后，非常不满，就跟北魏太武帝拓跋焘进谗言，说史官真不好，不管好坏都写出来了，这不是影响贵族形象吗？



皇帝拓跋焘听后很是气愤，就下令逮捕了崔浩，接下来就要逮捕高允。偏偏太武帝的儿子，就是当时的太子拓跋晃，曾经跟高允念过书，他知道这件事情以后，想保护自己的老师，就把高允请到东宫住了一夜。

第二天早上，拓跋晃和高允一起进宫朝见。二人来到宫门前，太子对高允说："我们进去见皇上，我自会引导你怎么做。一旦皇上问你什么话，你只管按照我的话去说。"高允问为何如此安排，太子也不回答，只说进去便知。太子应召先进去了，例行礼节后，便跟他父亲说："高允做事一向小心谨慎，而且地位卑贱，《国书》中的一切都是崔浩写的，与高允无关，我请求您赦免高允的死罪。"拓跋焘听后召见高允，问："《国书》果真都是崔浩一个人写的吗？"这个时候，高允明白发生了什么事，但他是这样回答的："《太祖纪》由前著作郎邓渊撰写，《先帝纪》和《今纪》是我和崔浩两人共同撰写的。不过，崔浩兼职很多，他只不过领衔总裁而已，至于具体的著述工作，我写得要比崔浩多得多。"拓跋焘一听，大怒，说："原来你写的比崔浩还多，你的罪行比崔浩还大，怎么可能让你活！"太子慌了，赶紧对他的父亲说："您的盛怒把高允吓坏了，他只是一介小臣，现在说话都语无伦次了。我以前问过他这件事，都说是崔浩一人写的，真的与他无关。"

拓跋焘听罢转向高允问道："真的像太子说的那样吗？"高允不慌不忙，回答说："我的罪过确实非常大，应该灭族，但我不敢说虚妄的话来骗您。太子因为我长期给他讲书而哀怜我，想要救我一条命。其实，他没有问过我，我也没有对他说过这些话。我不敢瞎说。"显然，为了维护史实真相，高允连命都不要了。



太子很是担心，以为高允这次必死无疑了。不料，拓跋焘回过头却对太子说："这就是正直啊！这在人情上很难做到，而高允却能做得到！马上就要死了，却不改变他说的话，这就是诚实。作为臣子，不欺骗皇帝，这就是忠贞。应该赦免他的罪过，要褒扬他。"于是，皇帝不但赦免了高允，还给了他很多奖赏。

高允宁死不说假话，为后来的史官树立了良好的榜样。高允的勇气从何而来？它来自于自己的好品德，以及对历史真相的执着守护忠诚不二。诚信，有时候是需要胆量的。面对生命的威胁，高允没有选择谎言来逃避责任，而是恪守诚信的原则。正是这种精神获得了太子的支持，也获得了皇帝的赦免。

今天的社会竞争日益激烈，生活压力加大，交际活动增多，从某种意义上说，"诚信"是现代交际之本。只有把"诚信"作为现代交际的准则，才能不断提升人们的交际质量。

有一位面包师做的面包香甜可口，深受大家喜爱。面包师一直从他的邻居——一个农民那儿购买黄油。突然有一天，他觉得本应是3英磅重的黄油好像不够分量。于是，他开始定期称一称黄油，发现每回分量都不足。他非常生气，决定要好好地惩治一下邻居，就告到了法官那里。

"你没有天平吗？"法官问农民。

"有啊，法官先生。"农民回答道。

"砝码准吗？"

"用不着砝码，法官先生。"

"那你怎么称黄油呢？"



"这好办，"农民回答说，"在他买我黄油的日子里，我也在买他同样分量的面包，这些面包就是称黄油的砝码。如果砝码不准的话，我想不应该是我的错。"

于是，农民被判无罪，而面包师不但没有得到赔偿，反而因为缺斤短两遭到人们鄙视，生意日渐冷清。

"人无信不立"，人与人之间最初级的交流和沟通，是建立在"信"其所言的基础之上的。而信包含了正直、诚实等诸多美德。

当今社会有知识并不等于有文化，有智商并不等于有智慧，有文凭也并不一定代表有水平，有学历更不等同于有实力。我们评价一个人，主要是看他是否有素质、有修养、有美德。

曾经有这么一件事情：

中午的时候，广场上很热闹，很多人在玩耍，他们之中有放风筝的、溜旱冰的、照相的、旅游的，这时，有几个农民工朋友为了修建塔西边的公园，要赶去上班。在农民工朋友的后边有一家三口正在游玩，孩子踩着旱冰鞋，滑着滑着不小心撞到了前面的农民工。农民工没事，孩子却不小心摔倒了，好心的农民工吓坏了，赶紧去扶孩子。孩子微笑着对农民说："谢谢你，我没事！"这时孩子的父亲却说话了："放开你的脏手，谁要你扶了？"然后赶紧去问他的孩子："没事吧？"并且对农民工生气地说："今天算你走运！"

当时广场上很多人在看着，包括有一些外国人，外国人可能听不懂他们的对话，但从行为上却看出了一些端倪，直摇头。广场上另一边还有一位城里老人在给从农村来城里打工的小伙子说着自己做城里人的优越感，城里人的素质如何比农村人高，一副扬扬得意的表情。



可是刚发生的情景，又怎么能证明人的修养高低是以物质生活的标准来衡量的呢？

俗话说：“人之成才，重在美德，素质形成，重在修养。”一个人要想成就事业，不怕没地位，就怕没美德。因为，美德对一个人的成长至关重要。

两个年纪差不多的年轻人，在大约同一个时间来到了同一家公司工作，他们之间最大的差别就是学历上的不同。A 是专科生，B 是本科生，他们的专业都是国际贸易。两人一起来到了同一个部门，开始的时候工资待遇上明显不同，专科生比本科生在底薪上就少了 1000 块钱。这是公司早就定好的规定，先根据学历发工资，实习期过后会根据个人的表现确定二人最后的工资。

转眼间三个月的实习期就过去了。A 虽然是专科毕业，但是他的素质和修养赢得了大家的好感，不管是为人处世还是工作业绩上都非常出色。比如，他看到地上有一张废纸就会不声不响地捡起来放到垃圾箱里面去；抽烟是男人们的一大癖好，单位很多人抽完烟喜欢乱扔烟头，但是 A 却是每次都会把烟头掐灭，然后送到烟灰缸里，假如身边没有烟灰缸，他会把烟头扔进最近的垃圾桶里面……除了这些，他平时上班不迟到，不早退，每天全力以赴地工作，微笑着对待同事。

而 B 虽然工作能力上不错，但是比起个人素质和修养，他却相差很远。他时常不记得下班时随手关灯，打扰别人也似乎从未表示过抱歉。在三个月试用期结束之后，他们的最后工资已经完全相同了。而一年以后，两个人之间的差别就不在于 1000 块钱那么简单了，A 已经晋升为部门主管，而 B 还是在原位置上没动。



每个人出生时都是一张白纸，但成长过程却不一样，都会经历很多事，所以，我们从出生的那一刻开始就要不断地学习。学习的知识很大一部分时间是在学校，但学习做人就要靠社会这个大课堂了。你的一言一行都体现着你的素质，同时也代表着你在社会这所学校里面是否真的能够毕业。

我们的民族是一个十分讲究修身养性、崇尚美德的民族。五千年来，不管世事怎样变化，诚实、勤俭、忠义、谦让、孝顺始终是亘古不衰的美德，各朝各代的先贤更是将美德视为传家宝。

人的"小事业"的成功可能借助机遇，"中事业"的成功大部分借助能力，而"大事业"的成功完全借助品行和操守，也就是素质和修养。所以成功的人，常常都是德行高尚、修养一流的人。

美德，是人生提升、飞跃的一股大力量。





去除悲观、永远乐观

我们常会为不如意叹息，一两次的叹息是人之常情，但次数多了，频率高了，幸福指数就要大打折扣了。人叹着叹着，幸福、快乐、美好就会离自己越来越远，人也就变成了悲观的人。而内心感受不了美好的人会整日郁郁寡欢，如此状态，还如何求得身体的健康，更不要说幸福了。乐观的生活态度是启动幸福的开关。

悲观会把人置于郁闷的境地，会让人失去前进的勇气和方向。朗费罗说过："不要老叹息过去，要明智地改善现在，要以不忧不惧的坚决意志投入到扑朔迷离的未来中，乐观的生活态度才是幸福的源泉。"是的，乐观的人不仅自己愉快，周围的人也会受到感染，乐观的人时时能感觉到幸福的生活。

有一位态度悲观的朋友，他身上总有一股挥之不去的忧郁气质，他对生活的态度使他原本年轻的生命已经没有了亮色，幸福愉快与他似乎无缘，而且他的悲观情绪还常常让他周围的人觉得不舒服。与人聊天谈话时，他总是能从一句半句话中想到过去、现在、未来，他会



时不时叹息一声。每次不管别人说好事还是坏事，他都会以不断地叹息给予回应。比如，当别人告知他某人婚姻美满，他便会说："唉！他命好啊，想想自己真是后悔当初啊！"好像他受尽了委屈，其实他也有个很不错的爱人。又如，大家正在说某同事刚升迁，他会立马伤心起来，感觉时光荏苒，青春流逝，过去难以追忆，紧接着又会想到几十年过去了，自己依旧一事无成，感叹起这流逝的大好时光，接着自然而然地就对未来产生迷茫，不知道自己下一步该怎么走。总之，无论你跟他说什么，他都能联系到自身而悲伤起来；他总看不到自己身上的好，获得的多，他总想到一些悲观的事情。

一开始大家还安慰他两句，时间长了，很多人因为与他谈话被他的悲观主义影响了本来的大好心情，便不怎么愿意跟他来往了。而他内心的压抑就这样更多更重起来，叹息也就成了家常便饭，内心的郁结越积越深。

最终，他因为悲观患上了抑郁症，后来许多疾病也紧随而至，病一多，他的叹息更多起来，逢人便说自己如此倒霉，生来就是受苦受难的命，甚至他时时担心自己会死掉，整天惶惶不可终日，感觉倒霉的事情马上就要来临。虽然，他的生命里也有很多很美好的事情值得他去回忆，值得他去珍惜，值得他去努力并为之奋斗，可是他就是看不到光明，自然就更没有幸福可言。

看到了吧，这就是悲观的马太效应。悲观大多数时候是种种不如意的具体化，让人内心的郁闷更深。所以，不要把自己轻易看成悲剧人物，这样，悲观也就没有机会上演。事情该发生的会发生，该来到的会来到，叹息换不来任何奇迹，面对问题，尤其是难以解决的问

题，看开点，想开点，将已发生的当成生活中的调味剂，用平常心去对待，就能找出解决方法。当不快乐或痛苦来临时，多想一些开心的事情，转移自己的注意力，或想方设法去找解决办法就行了。

少为自己的不如意叹息，更不要叹息他人的不如意。当你心情不好，或者感到悲观时，出去走走，或者做自己喜欢做的事情，是医治心情不快乐的良药；你可以哭泣，也可以悔恨，但不可以停留在这些情绪里难以自拔，把郁闷说出来比你独自叹息要强一百倍，叹息、哭泣、悔恨换不来任何奇迹；而懂得反省，及时找方法，改变现状，比什么都重要，因为这能让不好的事情出现转机。

在人生的旅途中，有烦恼并不可怕，因为，悲观的情绪每个人都会有，我们只要做到“随手关门”，把烦恼的悲观情绪及时地抛给过去，不“负重”，就能轻松地走出悲观失望的“灰色地带”，笑傲人生，洒脱地走向幸福快乐的明天。

有两个人结伴穿越沙漠。走到半途，水被喝完了，其中一人也因中暑而不能行动。同伴把一支枪递给他再三嘱咐：“枪里有几颗子弹，我去找水。我走后你每隔两小时就对空中鸣放一枪，枪声会指引我前来与你会合。”说完，同伴满怀信心找水去了。

躺在沙漠里的中暑者不到一会儿却满腹怀疑起来：同伴能找到水吗？他能听得到枪声吗？他会不会丢下自己这个“包袱”独自离去？暮色降临的时候，枪里只剩下一颗子弹，而同伴还没有回来。中暑者确信同伴早已离去，自己只能等待死亡。想象中，沙漠里的秃鹰飞来，狠狠地啄瞎他的眼睛，啄食他的身体……终于，中暑者彻底崩溃了，把最后一颗子弹送进了自己的太阳穴。



枪声响过不久，同伴提着满壶清水，领着一队骆驼商旅赶来，找到的只有中暑者温热的尸体。

这是个多么发人深醒的故事啊。那位中暑者不是被沙漠的恶劣气候吞没，而是被自己的悲观心理毁灭。面对友情，他用猜疑代替了信任；身处困境，他用绝望驱散了希望。究其原因，很多时候，打败自己的不是外部环境，而是自己扭曲的心态。

人非圣贤，孰能无虑？我们身边都横着一条“多恼河”。烦恼和焦虑时时提醒我们发生在生活中的各种不快、紧张和压力，然而，每个人对待烦恼的态度不同，烦恼对人的影响也不同。通常人们所说的乐天派与多愁善感型的人就有明显的区别。乐天派的人一般很少自寻烦恼，而且善于淡化烦恼，所以活得轻松，活得潇洒；而多愁善感型的人对烦恼没有丝毫的抵抗力，同时还喜欢自寻烦恼，而且一旦有了烦恼，就会忧愁万千，牵肠挂肚，离不开，扔不掉，活得特别痛苦。

人最大的快乐，莫过于有个好心情。心情好不仅使人健康、朝气蓬勃，对生活充满激情，而且做事效率也高。反之，则使人感到泰山压顶、愁云密布、引发烦恼。

古语说，“忧者见事而忧，喜者见事而喜”。你微笑，世界也微笑，你犯愁，世界也犯愁，所以，一份好的心情，胜过十剂良药。

人的舍得心是在乐观的态度中形成的，舍得意识能让人更加理智，能迅速排除杂念正确看待面对之事。

当年 23 岁的林海峰在围棋名人挑战赛中挑战坂田荣男，首局败北后，林海峰内心大受打击，甚至失去了自信，他想退出江湖，为此

去找老师吴清源请教。

吴清源说："你现在最需要的是要有一颗平常心。你已经非常幸运了，23 岁就挑战名人，这已经是多少人梦寐以求也达不到的成就，你还有什么可悲观，放不开的呢?"言毕，吴清源题写了一幅"平常心"字幅送给弟子，林海峰由此大悟，调整心态后，随后连胜三局，坂田扳回一局后，林海峰再胜一局，挑战成功，成为围棋历史上最年轻的名人挑战赛的冠军。

林海峰说："从此以后，我再也没有为输了棋而难过了，我每每以一颗平常之心面对任何挑战，从此不再害怕、焦虑，我对自己的要求只是尽力而为，无怨无悔。"

林海峰的话表现了宠辱不惊的平淡心境，深意也尽在其中。

人会具有强烈的愤怒感，也会具有大喜大悲以及炽热的狂热的情感……可这些都是不能持久的，只有简单、平淡是生命留给这个世界最美丽的形式。

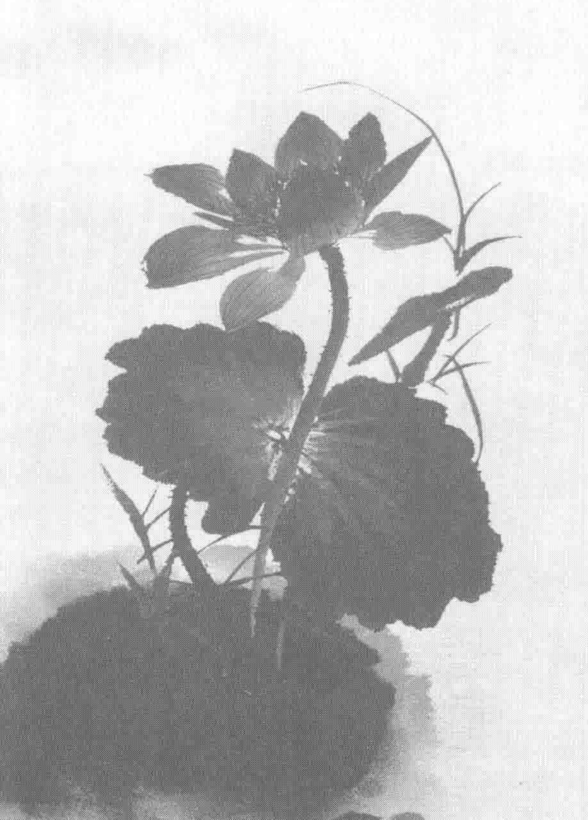
一口百年古井，幽深、澄澈得可以一眼望到底，但这口古井却是在历经了时间的考验后，才有了深刻而宁静致远的内涵。做人也应像古井一样，历经了时间、世事的考验，内心回归平静后才能体验到幸福，才能有轻松自由欣赏生活的心态，才能有心情体味生活的情趣，人也才能做到笑口常开。

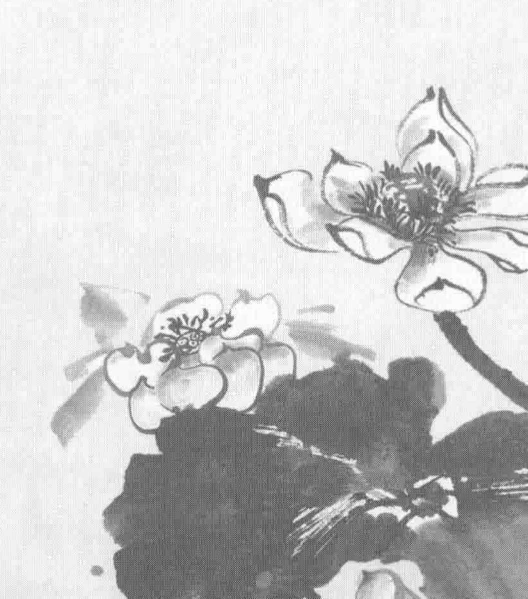
一个人有至真至纯的灵魂，才能过简单而平淡的生活，才能追求并享受难得的幸福。



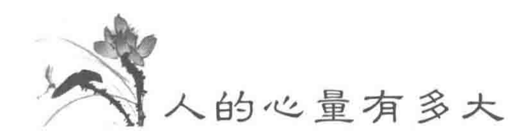


换个角度看舍得









人的心量有多大

人具有舍得的心态会令人快乐，尤其是永葆舍得的心态，生活会一路阳光。但拥有舍得的心态说说容易，做起来却很难。因为生活中有各种各样需要舍、必须舍的地方，而人内心却不愿舍、不想舍，于是千般思量、万般不愿，让舍成为了高空中的月亮，可看不可摘。

“二战”期间，罗勃·摩尔在一艘美国潜艇上担任瞭望员。一天清晨，潜艇在印度洋水下潜行时，他通过潜望镜看到一支由一艘驱逐舰、一艘运油船和一艘水雷船组成的日本舰队正向自己的潜艇逼近。潜艇对准走在最后的日本水雷船准备发起攻击，谁知水雷船却已掉过头来，朝潜艇直冲过来。原来空中的一架日机，测到了潜艇的位置，并通知了水雷船。摩尔的潜艇只好紧急下潜，以便躲开水雷船的炸弹。

三分钟，6 颗深水炸弹几乎同时在潜艇四周炸开，潜艇被逼到水下 83 米深处。摩尔知道，只要有一颗炸弹在潜艇 5 米范围内爆炸，就会把潜艇炸出个大洞来。



潜艇以不变应万变，关掉了所有的电力和动力系统，全体官兵静静地躺在床铺上。当时，摩尔害怕极了，连呼吸都觉得困难。他不断地问自己："难道这就是我的死期？"尽管潜艇里的冷气和电扇都关掉了，艇内温度高达36℃以上，但摩尔仍然冷汗涔涔，披上大衣牙齿照样碰得"咯咯"响。

日军水雷船连续轰炸了15个小时，摩尔觉得这15个小时比15万年还漫长。寂静中，过去生活中无论是不幸运的倒霉事，还是荒谬的烦恼事都在他的眼前重现：摩尔加入海军前是税务局的小职员，那时，他总为工作又累又乏味而烦恼；他总是抱怨报酬太少，抱怨升迁无指望；晚上下班回家，常因一些琐事与妻子争吵。这些烦恼事，过去对摩尔来说似乎都是天大的事，而今置身这坟墓般的潜艇中，面临着死亡的威胁，摩尔深深感受到，过去的一切都显得那么荒谬。他对自己发誓：只要能活着看到日月星辰，他从此再不烦恼。

日舰扔完所有炸弹终于开走了，摩尔的潜艇重新浮上水面。战后，摩尔回国重新参加工作，从此他更加热爱生命，懂得如何去幸福地经营生活。他说："在那可怕的15个小时内，我深深体验到舍与得对于生命来说是如此重要，而世界上任何烦恼和忧愁都是那么微不足道。"

具有舍得观的人热爱生命，会辩证地看待发生的事物，该舍的，不认为吃亏，不认为是"倒霉事"，该得的，也不认为是应该的，天上掉下来的；相反，心中总是斤斤计较的人则认为不舍才是对的，而获



得的总是不够。这是为什么呢？不懂舍得观的人不会正确看待问题，他们心胸狭窄，不明白舍就是得，所以，他们眼中只有得。

人开启幸福之门的钥匙，其实就在自己手中。树立舍得意识不仅仅对他人，对自己也应是常态。比如，保持舍得的心态，懂得在自己幸福时，把自己的幸福或分享或传递给他人；在自己陷于困境中也不悲悲戚戚，总局限在自己的小天地中，以为自己穷困潦倒什么也没有，恨天下人谁都比自己强，总以为他人必须帮自己才是等。人不会舍，是自私的心理在作怪。而敢于舍，却是世界上最美的语言。舍虽然不一定能立刻解决问题，却能产生鼓舞自己的力量，这都是舍的具化表现，更是一种得。

幸福由己造，悲喜由心生，苦乐全凭自己的感觉，这和客观环境并不一定有直接关系。有些人安于平淡生活，而有些人却认为生活应该过得轰轰烈烈。你真的无法断言哪种生活才是真正的幸福生活，但有一点是确定的：幸福不会是一种表现。

“人的心态就仿佛用于演奏人生乐章的弦琴，弦过于松弛或过于紧张，都会变调。人只有不失时机地对弦琴进行适度及时的调整，弦音才会纯正，弦琴才能够奏出和谐优美的乐章。

人七情六欲的产生都是极为正常的，只要能够随着环境的改变和事物的发展，不断地调整自己的心态，校正自己的眼光，以积极的行为处世，平和的心态、热烈的心态都可以。所以，无论你喜欢不喜欢他人性格的多样性，你都要面对，你都要正确对待。

哈佛大学曾经有一位大三的学生，突然觉得自己好像生病了，于



是找了一本医学手册，看看该如何治自己的病。当他读完介绍癌症的内容时，才明白，自己患癌症已经几个月了。他被吓住了，痴呆呆地坐了好几分钟。后来，他想知道自己还患有哪些病，就从头到尾读完了整本医学手册。这下全清楚了，他除了患有膝盖积水症外，其他病症无一幸免！本来他去找书时，觉得自己还是个平常的人，但当他看完整本书时，却被自己建造的“心理牢笼”所囚禁，他完全变成了一个恶病缠身的“老头儿”。

他决心去找医生，一见到医生，他就说：“亲爱的医生！我不给你讲我有哪些病，只给你讲我没得什么病吧。我命不久矣！我唯一没有得的病是膝盖积水症。”

医生给他做了全身诊断，然后坐在桌边，在纸上写了几句话递给了他。他没有看处方，就塞进口袋，急着去买药。赶到药店，他匆忙把处方递给药剂师，药剂师看完药方，退给他说：“这是药店，不是零食店，也不是餐馆！”

他很诧异地望了药剂师一眼，随后认真地看了下处方，原来上面写的是：煎牛排一份，啤酒一瓶，6 小时一次。10 公里慢跑，每天早上一次。他愣了，但从第二天起他全部照单做了，结果一直健康地活到今天。

这位年轻人幸好及时“治疗”，否则一定会被自己建造的“心理牢笼”所监禁，最后非真得病不可。

我们的心量要“尽可能大”，对很多事物要尽可能“想得开”、“放得下”，要能做到大事情化小，小事情化无，得意时不过分高兴，失



意时也不过度悲伤。

一个人问无德禅师道：“同样一颗心，为什么心量有大小的分别？”

禅师未直接作答，但告诉这人道：“请你将眼睛闭起来，默造一座城垣。”

于是这人闭目冥思，心中构想了一座城垣。然后说：“城垣造毕。”

禅师说：“请你再闭眼默造一根毫毛。”

这人又照样在心中造了一根毫毛，说：“毫毛造毕。”

禅师说：“当你造城垣时，是否是用你一个人的心去造的？还是借用别人的心共同去造呢？”

这人说：“只用我一个人的心去造。”

禅师说：“当你造毫毛时，是否用你全部的心去造？还是只用了一部分的心去造？”

这人说：“用全部的心去造。”

于是禅师就对这人说道：“你造一座大的城垣，用一颗心；造一根小的毫毛，还是用一颗心，可见你的心量能大能小啊！”

心量有大有小，这说法太新鲜了。就像面对1元钱，有人说：“完了，只剩1元钱了！”有人说：“太好了！还有1元钱！”面对严厉的校长，有学生说：“碰上这样的校长，我们能快乐吗？”但也有学生说：“校长的严格要求督促我改正了许多缺点，我太感激他了！”



同样一个人，可以活得多姿多彩，也可以活得黯淡凄凉。对生活的态度不同，结局也会不同。生活中快乐的事情必须面对，不如意的事情也必须面对，所以，人的心量要培养“大大的”，能容得下生活中发生的任何事。



快乐是从内至外的

成功不是衡量人生价值的最高标准，比成功更重要的是，人要拥有快乐的内心，因为快乐是从内至外的。

一个小和尚在庙里待烦了，总觉得心情烦闷、忧郁，高兴不起来，就去向师父诉说了烦恼。师父听了徒弟的抱怨说："快乐是在内心里，不假外求，求即往往不得，会转为烦恼。"

接着，他给徒弟讲了这样一个故事：

某个村落，有个老爷爷，一年到头的口头禅是"太好了，太好了"。有时一连几天都下雨，村民们都为久雨不晴而大发牢骚，他却说："太好了，这些雨若是在一天内全部下来，岂不泛滥成灾，把村落冲走了？神明特地把雨量分成几天下，这不是值得庆幸的事吗？"

有一次，"太好老爷爷"的太太患了重病。村民们以为，这次他不会再说"太好了"吧，于是，都去探望老奶奶。哪知，一进门，老爷爷还是连说："太好了，太好了。"村民不禁大为生气，问他："老爷爷，你未免太自私了吧？老奶奶患了重病，你还口口声声说太好了，你到底存的什么心呀？"老爷爷说："哎呀，你们有所不知。我活了这么一大把年纪，始



终是老婆照顾我，这次，她患了病，我就有机会好好照顾她了。”

看，生活就是这样，不要总疑春色在他人之家。生活过得好与坏，关键在于自己对生活的把控。世界上不存在极乐世界，没有人能够逃脱“不幸”与不快乐的际遇，因此，总是寻找所谓别人过和生活，会痛失自己的快乐和幸福。

一个水管工运气不好，先是因为车子爆胎，延误了一个小时，然后是电钻损坏；最后呢，那辆载重1吨的老爷车抛锚了。水管工收工后，好心的雇主开车把他送回家。到了家门口，水管工邀请雇主进去聊天。

在门前，满脸霉运的水管工没有立即进屋，他沉默了片刻，伸出双手，用力拍了拍门旁一块石头。等到门打开，水管工满脸笑容，和两个孩子热情拥抱，再给迎面而来的妻子一个响亮的吻。

在家里，水管工笑逐颜开地招待雇主。雇主离开时，水管工送他到门外。雇主不禁好奇地问：“刚才你在门口的动作，有什么深刻含义吗?”水管工爽朗地回答：“有，这是我的‘烦恼石’。我在外面工作，不顺心的事总是有的。可是我不能把烦恼带进门，门里有太太和孩子，他们是无辜的。我就把烦恼暂时在石头上晾一晾，让石头先帮忙看管着，明天出门我再带走。神奇的是，第二天我再到石头跟前去，‘烦恼’往往都不见了。”

水管工是生活中明智的人，这样的人是不会不快乐的。

拥有一颗快乐之心，才能开开心心地面对世间的一切；心总是处处积聚忧伤，见到的世界也会是黑暗无比，昏昏沉沉。快乐要从内心寻找，因此快乐之心一定是要健康的，要没有任何创伤的，哪怕自身

一贫如洗，哪怕身处恶劣的条件，快乐之心也一定会让他可以悠然自在。因此，有一颗健康的心，一颗乐观向上的心，内心至外表都会充满阳光，充满美丽。

人的快乐之心不分大小，创造的快乐不分大小，再小的快乐也是“快乐”。

有位医生素以医术高明享誉医务界，事业蒸蒸日上。但不幸的是，就在某一天，他被诊断出患有癌症。这对他不啻于当头一棒，他一度情绪低落。可最终他不但接受了这个事实，而且他的心态也为之一变，变得更宽容、更谦和、更懂得珍惜所拥有的一切了。

在勤奋工作之余，他没有放弃与病魔搏斗。到现在，他已平安度过了好几个年头。有人惊讶于他生命的顽强，就问是什么神奇的力量在支撑着他。这位医生笑着答道：“我不断地向前看，我看到了很多未尽的工作。几乎每天早晨，我都给自己一个希望，希望我能多救治一个病人，希望我的笑容能温暖每个人。”

这位医生不但医术高明，做人的境界也很高。对于他来说，救死扶伤是他最大的“快乐”。就是凭着这样的快乐心态，他得到了上天的眷顾——连死神也对他望而却步。五年后，他身体已无癌细胞。

所以说，每个人的快乐不一样。当你觉得快乐时，再小的快乐也是“快乐”。

过年的晚上，一家人围着桌子吃年夜饭。

“谈谈你们的新年新愿望吧。”父亲笑着对 3 个孩子说，“看看谁的最有意义。”

“我的愿望是希望今后能考上最好的重点大学！”刚上高中的大儿子说。“我的愿望是样样考第一！”读初中三年级的二儿子说。“我没有愿望……”小女儿平静地说道。大家顿时都瞪大了眼睛。小女儿接着说道：“我只知道要存钱买一套故事书，现在我已买了其中几本了。”

父亲高兴地笑了起来，他说道：“小女儿这个愿望非常的好啊，两个哥哥都还只是想着呢，可我们的小女儿已经开始做她的事情了。小女儿，把你买下的故事书都拿出来让我们看看吧。”小女儿很高兴地点点头，从自己的房间里抱出来一摞故事书。

这个小故事告诉我们，快乐的目标不必太大，太大往往让你无从下手，不知道怎么做，而建立了合适的快乐目标，你的行动也会变得更加有计划、有动力了。

一群年轻人到处寻找快乐，却遇到了许多烦恼、忧愁和痛苦。他们向老师苏格拉底询问，快乐到底在哪里？

苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

这群年轻人于是暂时把寻找快乐的事放到一边，找来造船的工具，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，用了七七四十九天造成了一条独木船。

独木船下了水，年轻人把老师请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。

苏格拉底问道：“孩子们，你们快乐吗？”

学生们齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底说道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目



标忙得无暇顾及其他的时候突然来到。”

生活中，如果你可以体会到再小的快乐也是“快乐”这样的感觉，那连吃饭睡觉你也会觉得是非常快乐的事了。

也许你不能改变一件已经变糟的事情，但是，你可以改变你对这件事情的看法和它对你的影响，你可以选择你的心情。一个人，只有体验了人世百态，体验了悲欢离合，体验了得到与失去后方能明白，再小的快乐也是“快乐”。





人生不自我设限

很多人不自信，常常给自己“画圈”，“我不能干这个，不能干那个”，“做那个不是我的专长”……这等于是给自己设置了限制，也就是“画了图”。其实每个人都有着巨大的潜能，很多事并不是你做不到，而是你不敢做。试着走出自我设限的牢笼，你会发现自己的潜能其实是巨大的。所以不要再把“我不行”、“我做不了”之类的话当作口头禅，这只会使你意志消沉，能力下降。相反，只要不自我设限，抬头挺胸地大步前行，你就会发现那些所谓的“不行”、“不能”并不存在，你能做成的事远比你想象中多得多！

1858 年，瑞典的一个富豪人家生下了一个女儿。然而不久，孩子患了一种无法解释的瘫痪症，丧失了走路的能力。一次，女孩和家人一起乘船旅行。船长的太太告诉孩子，船长有一只天堂鸟。孩子被船长太太描述的这只鸟迷住了，极想亲自看一看。于是保姆把孩子留在甲板上，自己去找船长。孩子耐不住性子等待，她要求船上的服务生立即带她去看天堂鸟。那服务生并不知道女孩的腿不能走路，而只顾领着她一道去看那只美丽的小鸟。



奇迹发生了，孩子因为过度地渴望，竟忘我地拉住服务生的手，慢慢地走了起来。从此，孩子的瘫痪症便痊愈了。

女孩长大后，又忘我地投入到文学创作中，终于成为第一位荣获诺贝尔文学奖的女性，她就是茜尔玛·拉格萝芙。

不设限的的心态是通向成功的一条捷径，人只有保持这种心态，才可能超越自身的束缚，释放出最大的能量。

十几年前，离婚的莉失业了，她单独抚养两个孩子。更不幸的是，决定试着创业后，她却失败了，境遇比以前更悲惨。但她秉持着不断进取的个性，决定不放弃希望。

在凑足旅费，带着两个女儿回到故乡——夏威夷后，有一天，她去市场选购夏威夷罩袍，发现这些服装只有一种尺码，而且花色非常呆板，缺少变化。这些服装是由当地的染织厂制造的，款式千篇一律，做工粗糙，一点也不适合多种场合穿着。

危机中的莉马上意识到这一发现的价值，她决定改良这种服装，满足人们的多样需求。虽然当时朋友对她的想法提出了警告，但她充满自信，投入仅有的100美元，开始在家里为别人缝制她设计的衣服。追求完美的本性，驱使莉严格地要求自己要设计出兼具美观、实用且有特殊风格的服装。她设计的服装投入市场后立即受到了当地人的欢迎，莉的生意也随之越做越大。秉承对自我要求提高的个性，莉的服装后来卖到了美国全境，当然再往后就是莉成立了服装公司，而且公司不断发展壮大。

莉在对自己不设限要求中，不但从危机中挽救了自己，而且还促成了自己的成功。事实再一次证明，一旦人们调动起自己的潜能，其



力量是令人惊讶的。

很多人在社会上经历了风风雨雨，经过了各种挫折打击后，经常难以正确地评价自己，甚至凭空给自己设立一个高度，然后对自己说，这就是你的极限了，你能做的就只有这么多了，从此再也不敢拼搏，也不思进取，碌碌无为地终其一生。其实，做任何事情都要严格地要求并提高自己，只有不断地对自己提高要求、完善自我，潜能才能得到最大的释放与发挥。试想一下，如果总是满足于目前取得的成就，故步自封、不思进取，还能够向前迈进吗？还能在今后的生活中取得出色的成就吗？

所以，如果你想要拥有一份成功的事业，如果你想要进入一所高等学府，如果你希望将来拥有一份令人羡慕的工作，那么，从现在开始，去除对自己的设限，只有这样，你的潜能才能得到无限发挥；只有这样，你才能拥有光明的未来。

生活中，很多看似“不可能”的事有时并不难做到，重要的是看你的心态如何。人一定要走出“画地为牢”的囚笼，因为不是事情难以做到才让你失去了信心；而是你失去了信心后，事情才会变得难以做到。

小李和小丁大学毕业后一起来到广州做销售工作，小李很快做成了一单大生意，升为部门经理；小丁业绩很差，还是一个业务员，并在小李的手下干活。小丁心里很不平衡，就去向一位学者请教。

学者说：“你过三年再看。”

三年后，小丁找到学者沮丧地说：“小李现在升任总经理了。”

学者说：“你再过三年看看。”

三年又过，小丁又去见学者，气急败坏地说：“小李已经自己当老板了。”

学者说：“我自己也从普通老师升为教授了，但你总是这样是无法胜过他的。”

一年后，小丁又来了，幸灾乐祸地说：“教授您错了，小李公司破产，他坐牢了。”

学者听后无语。

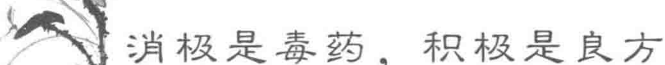
十年后，小李在服刑期内写了一本感怀人生的书，书出版后引起很大的轰动，小李因此被减刑。提前出狱后，小李成了很红的名人，还在电视上与一位学者一起探讨人生感悟。小丁则在出租屋里看着电视，手里翻着小李的书，内心极度痛苦。他给学者发短信：真的相信命运了，小李坐牢都能坐出好风光来。

学者回短信给他：你还没走出自己画的圈。你的痛苦，是你认为自己不行，你丢的不是职位、金钱、面子，而是你自己的心。

可见，人一旦自我设限，会一事无成，永远只能活在别人的阴影下。

这个世界没有绕不过的坎，也没有爬不过去的山，但所有这一切，全取决于你自己是否有向前走的决心，是否有放下束缚心灵的包袱的努力。人即使生活不顺利，或者一直都生活在最底层、最辛苦的地方，但是只要有一颗向前走、不怕困难的心，也一定会迎来明媚的阳光，而这就是永不设限的结局。





消极是毒药，积极是良方

为什么有人本来生活在幸福中，却总是让心灵在痛苦中煎熬？有人原本生活环境恶劣，最终却能幸福生活？这是因为，前者往往习惯了首先盯住生活中的“黑点”：一个困难，一次挫折，一回失败，一丝缺憾，甚至一点小小的不如意都会让他们绝望。他们看不到自身的价值和已经获得的成功，看不到自己本已拥有的幸福生活总去与人攀比，这种人是典型的悲观主义者。而积极乐观者大都通过自己的努力，不为外部环境所局限，最终通过奋斗，赢得了幸福的生活。这种人是典型的乐观主义者。

有个护士性格开朗，虽然她在一家大医院的传染病房工作，但她没有因为整天和传染病人打交道而认为自己工作的环境恶劣，她总是笑口常开。

不过她工作时还是特别谨慎小心，使自己尽量不被传染上疾病。有一次，病房里收进了几例乙型肝炎病人，她每天给病人送药、打针，十分认真地护理着他们，过了不久，她觉得自己好像染上了肝炎，经医生检查，她确实已经染上了流行性乙型肝炎。她知道后，心

情反而为之一松，心想：反正已经这样了，顺其自然吧！然后她静静地躺在床上睡着了。

出乎所有人意料的是：没过几天，她的病症全部消失了，她健康如初——原来是虚惊一场。事后，她向朋友述说这件事情时说：“当医生告诉我，我的的确确染上了流行性乙型肝炎时，我就不再继续害怕了。”

故事中的这个护士真是个乐观的人，我们看了她的经历后是否也应该想想自己有过类似这样杞人忧天的问题吗？是的，心态乐不乐观，取决于你的人生态度是积极的还是消极的。

消极的人绝望悲观，小小的烦恼，只要一开头，就会渐渐地放大到无数倍。正如叔本华所说：“我们对自己已经拥有的东西很难得去想它，但对所缺乏的东西却总是念念不忘。”

而积极的人无所顾虑，他们知道，当一件事情已成定局或无法改变时，继续忧虑是愚蠢的、不明智的，不妨开怀一笑，继续努力奋斗。

以前，有一个人，他每天总是在吃早餐时对他太太说：“今天看来又是不愉快的一天。”虽然他的本意并非如此，实际上在他心中也期待着会有好运来临，然而，一切情况却正如他所说的那样——都糟透了：他的工作总是遇到麻烦，他的心情总是不好，他的上司总是找他麻烦，他的同事总是和他争吵……总之，一切都是不愉快的。

其实，会有这种情况发生实在不值得惊讶，一个人心中若预存“不幸”的想法，眼光总是集中在困难、挫折、烦恼和痛苦上，心灵就



会被一种消极的因素所左右，就会让“小小黑点”渗透成大片阴影，甚至会覆盖整个心灵，如此事情都将变得不利。

所以，积极地面对生活是相当重要的，积极的人会在一天的开始就心存美好的期盼，如此，事物就会向美好的方面发展。

从前有一个渔夫，脾气非常暴躁，他每天都会去离家不远的一条河里打鱼。有一天，他刚刚撒下网，突然雷电交加，不一会儿倾盆大雨就劈头盖脸地浇了下来。看着自己刚刚撒下的网和空空如也的鱼篓，渔夫非常生气，他觉得自己是世界上最不幸的人了。

他怀着满腹的倒霉透顶的心情一边咒骂着天气，一边开始用力地收网。可事又不巧，渔网被河底里的水草缠住了，任他怎样抖动，就是收不起来。他气急败坏，后来一气之下，他将渔网撕扯得破破烂烂，最后，他一不留神，一头栽进了河里，再也没有爬上来。他真的成了“不幸”的人！

渔夫严重夸大的消极意识和不冷静的扭曲的心理错觉让他丢了命。生活中消极的想法真的会把人引入绝境，所以保护好你积极的人生态度，这样才能远离不幸与悲观。

遭遇不好的境遇时看不开，想不透，放不下，是人的通病。消极的人心灵在地狱中煎熬，所以会产生绝望悲观，会产生不幸的想法；而积极的人无所顾虑，遇事不信天不信命，总是靠自己努力，反而更容易得到幸福。积极的人懂得怎样控制自己的思想，他们不会让消极的情绪控制心灵。当一种情况看起来可能对他们不利的时候，他们会从乐观的方面来考虑，坚信再糟糕的情况里也有转变的种子。

积极的人生态度是人们获取幸福的法宝，但是好心境却是自己创造的。人们容易将别人的事看得如水中倒影般清澈，而一旦涉及自己，就会有老眼昏花之态，经常沉迷于消极悲观中无法自拔。保持积极的态度面对现实吧，只要能看到日月星辰，就不要烦恼，不要指望改变环境，自己要做心情的主人。别总是自己跟自己过不去，有时候人必须接受无可奈何的命运安排。但让命运转变的金钥匙不在别人手里，却在自己手里。我们常常无法改变很多事情，能改变的只有我们自己对生活的态度。

王强是个可爱的孩子，一个夏天炎热的午后，他高兴地拿着一个蛋卷冰激凌，一边走一边吃，好不快活。忽然一个不小心，整个冰激凌掉到地上，散成一片。王强待在那里不知所措，想哭也哭不出来，只是睁大了眼睛看着一地的冰激凌。

这时，有个老奶奶走过来，对王强说："孩子，脱下鞋子，我给你看一件有意思的事情！用脚踩冰激凌，重重地踩，看冰激凌从你脚趾缝隙中冒出来。"王强照着她的话去做，啊，好凉爽！老奶奶高兴地笑了："还没有一个孩子用脚尝过冰激凌的滋味呢！现在跑回家去，把这有趣的事告诉你妈妈。"接着，老奶奶说："记住！不管遭遇什么，你总可以在其中找到乐趣！"这件事，使王强很受启发。

又一天午后，一场大雨在地面上形成一洼一洼的小水坑，王强的妈妈带着他出门，他们小心翼翼地避开人行道上的积水向前走。不料，一辆疾驶而过的出租车驶过溅起一片水花，溅了母子二人一身水。王强极其懊恼，旁边的妈妈却兴奋地说："遇水则发，我们要发了。"两人快快乐乐地回家了。



孔子说："君子坦荡荡，小人常戚戚。"现实中很多人之所以"常戚戚"，就是因为心里想不开的东西太多了，心中的不坦荡造成的。因此，我们需要培养豁达的心胸，培养能够及时调整消极心态的能力，尽可能将所有不快乐的情绪统统抛弃，简单快乐地生活。





自寻烦恼要不得

你自寻过烦恼吗？很多人总抱怨自己命不好，还有很多人认为自己常碰倒霉事，遇不上好事、幸运的事。但心理学家经过调查，认为80%的烦恼是人自寻的。

火车上，一位年轻人对旁边坐着的中年人说："昨夜接到女朋友电话，说有急事要和我谈谈。问她有什么事，女朋友表示见了面再说。"

中年人听后笑了："这有什么犯愁的呀？见了面不就全清楚了吗？"年轻人说："她可从来没这么和我说过话。要么是出了什么大事，要么就是有什么变故，也许是想和我分手，电话里不便谈。"

中年人笑出声："你小小年纪，想法可不少。事情也许没那么复杂，是你想得太多。"年轻人叹道："我昨天整个晚上都没合眼，总有一种不祥的预感。唉，你是没身临其境，哪能体会我此刻的心情？你要是遇到这事，一样会心情忐忑。

中年人依然在笑："你怎么知道我没遇到过类似这样的事？但我不庸人自扰，不自寻烦恼。"说着，中年人拿出一份合同，"我是去打



官司的，我们公司遇到了前所未有的大麻烦，还不知能否胜诉。”年轻人疑惑地问：“可你好像一点也不着急。”中年人回答：“说一点不急是假，可急又有什么用呢？到了之后再说，可能我们会赢，也可能会一败涂地。”年轻人不禁有点佩服起眼前这位儒雅的绅士来了。

终于到达了目的地，中年人临别给了年轻人一张名片，表示有时间可以联系。几天后，年轻人按照名片上的号码给中年人去了个电话：“谢谢张董事长！如你所料，没有任何事。我女朋友只想见见我，才出此下策。你的官司打得怎么样？”张董事长笑声爽朗：“和你一样，没什么大麻烦。对方已撤诉，我们和平解决了。小伙子，我没说错吧，很多事情面对了再说，提前犯愁无济于事。”年轻人由衷地佩服这位乐观豁达的董事长。

“自寻烦恼”告诫人们：许多烦心和忧愁都是自己给自己绑的绳索，是对自己心力的无端耗费，无异于自己设置虚拟的精神陷阱。烦恼不可怕，可怕的是心不静。任何难解的事情都可能会出现转机，所以，在人生的储蓄卡上，千万不要预支烦恼！

幸福不一定是腰缠万贯、高官显禄、呼风唤雨，烦恼也不一定就能让你身陷泥泞、倾家荡产、身无分文。只要你懂得怎样去理解生活，只要你不放弃对美好生活的追求，你就不会被幸福抛弃。

快乐是什么？快乐就是把每一天过好，如果总忧虑明天有什么烦心事，或总抹不去昨天的烦心的阴影，今天的生活怎能如意？如果总攀比那些攀比不上的，总幻想那些不能实现的，今天的心灵怎能安稳？任何不切实际的空想，都是烦恼之根，痛苦之源，生命的最大杀手就是忧愁和焦虑。



一个曾患抑郁症的中年男子在病痛中说了一段令人深思的话：

“现在我是世界上最痛苦的人。如果把我个人的情感能分布到世界上每个家庭中，那么，这个世上将再不会有笑容。我不知道自己能否振作，我现在这样真的很无助。对我来说，要么死去，要么好起来，别无他路。”

这名中年男子就是人们熟知的著名的亚伯拉罕·林肯，作为美国第16任总统，林肯也曾逃不过抑郁症的折磨。但最终，他战胜了抑郁症。

烦恼不独你拥有，人人都会有，只是形式各异罢了。烦恼就像洋葱，一片一片地剥开，每一片都会让我们流泪。所以，发生一件事，如果你喜欢它，那么享受它；不喜欢，就避开它；避不开，就改变它；改变不了，就接受它，然后寻找突破口。生命不是用来寻找答案的，也不是用来解决问题的，它是用来愉快地生活的。所以，不论你在什么时候开始，重要的是开始之后就不要停止；不论你在什么时候结束，重要的是结束之后就不要悔恨。复杂的事情要简单做，简单的事情要认真做，认真的事情要重复做，重复的事情要有创造性地去做。

不要拿自己寻来的烦恼惩罚自己，不要拿自己的烦恼惩罚别人，不要拿别人的烦恼来惩罚自己。有了这三条，人生就不会太累了。

荷马·克罗伊是个写过好几本书的作家。以前他写作的时候，常常被纽约公寓热水灯的响声吵得异常烦躁。蒸汽会砰然作响，然后又是一阵嗤嗤的声音——而他则在他的书桌前气得直叫。

“后来，”荷马·克罗伊说，“有一次我和几个朋友一起出去宿营，



当我听到木柴烧得很响时，我突然想到：这些声音多像热水灯的响声，为什么我会喜欢这个声音，而讨厌那个声音呢？我回到家以后，跟自己说：‘火堆里木头的爆裂声，是一种很好听的声音，热水灯的声音也差不多，我该干什么就干什么，不去理会这些噪声就行了。’后来，我果然做到了：头几天我还会注意热水灯的声音，不久我就把它们全忘了。”

狄士雷里说过：“生命太短促，不能再只顾烦心事了。”

人活在这个世上只有短短的几十年，而浪费了的时间是补不回来的，让我们把我们的时间用在值得做的事情上，千万不为烦心的事所累。我们不能因为被蚊子咬了一口就不吃饭、不喝水、生闷气。我们不能被烦心事所困扰，干事业没心情、没干劲，长期下去你会发现你因烦心而耽误了大事，并为此遗憾懊悔。

“天下本无事，庸人自扰之。”人，因为不知道外面的世界，会生出许多猜疑；因为不知道事情的轻重得失，会生出许多妄执；因为不认识自己的本心，会生出许多莫名烦心。所以，问题出现都是因为自己不明白真相，才会造成麻烦，才会束缚自己。





平常心中藏着大幸福

平常心本来是很简单的一件事情，但却最难做到。很多人认为风风火火地闯世界、为功名利禄打拼心哪会平静哪会安宁，心一定是激荡起伏一定是不平静的。

平常心的境界是淡泊、有胸怀。古人说："君子之交，其淡如水。执象而求，咫尺千里。问余何适，廓尔忘言？华枝春满，天心月圆。"这就是平常心的境界。用平常心交往，君子之间好比水那样纯净，不带杂质。即使交往淡淡，话语浅浅，内心感受到的纯净和幸福也是非常多的。而平淡之中有真味，这是真滋味；平淡之中有真趣，这乃真趣味；平淡之中见真性情，散发出来就是一种泰然自若的幸福感。

平常心之美难以言明。陶渊明诗中有云："此中有真意，欲辨已忘言。"人们眼睛可以看到的视野，手臂能触及的高度都是有限的，唯有心能到达无限高处。我们不能增加生命的长度，但能追求它的高度与宽度。而"非淡泊无以明志，非宁静无以致远"的人生真理，真真切切是藏在平常心之中的。

明云禅师曾在终南山中修行达三十年之久，他平静淡泊，兴趣高



雅，不但喜欢参禅悟道，而且喜爱花草树木，尤其喜爱兰花。寺中前庭后院栽满了各种各样的兰花，这些兰花来自全国各地，全是老禅师年复一年地积聚所得。他茶余饭后、讲经说法之余，都忘不了去看一看他那心爱的兰花。大家都说，兰花就是明云禅师的命根子。

一天，明云禅师有事要下山去，临行前当然忘不了嘱托一名弟子照看他的兰花。这名弟子乐得其事，上午他一盆一盆地认认真真浇水。等到最后轮到那盆兰花中的珍品——君子兰时，弟子更加小心翼翼，这可是师父的最爱啊！可越是小心，手就越不听使唤，水壶滑下来砸在了花盆上，连花盆架也碰倒了，整盆兰花都摔在了地上。这下可把那弟子吓坏了，愣在那里不知该怎么办才好，心想：师父回来看到这番景象，肯定会大发雷霆！他越想越害怕。

下午，明云禅师回来了，他知道了这件事非但一点也不生气，反而平心静气地安慰弟子道："我之所以栽种兰花，为的是修身养性，同时也是为了美化寺院环境，并不是为了生气才种的啊！世间之事一切都是无常的，不要执着于心爱的事物而难以割舍，那不是修禅者的秉性！"弟子听了师父的一番话，这才放下心来，他对师父的言行敬佩不已。

这个故事向我们揭示了世间之事变化不定，无论什么事，时时刻刻都可能会发生变幻莫测的结果。它们的变幻莫测是我们不能阻挡的，我们所能够做到的就是放宽心境，保持平常心，不以物喜，不以己悲，生活才可以轻松快乐。即使我们的人生有跌宕起伏，但用平常心品味，就能体会"苦尽甘来"的幸福。而有了"先吃苦"、"后享乐"的平常心，就会减少生活中的"苦"，更多地品尝到生活中的"甜"。



别再说自己的生活太平常，没有惊天动地的幸福了，其实，只有平常心才能品出生活中更多的幸福：让我们用舒缓的心情静静观赏蓝天中飘忽的白云，闻一闻花香的味道，和亲密的家人分享生活的喜怒哀乐，迎接充满乐趣的工作……平常心太重要了。只要你用平常心去感受，就能创造出自己的缤纷的“小花园”；平常心可以让你在生命的交响乐中演奏好自己的“小乐器”！这就是平常心带来的快乐！

谁都希望顺利和愉快的幸福生活。但是，人的一生中会发生许多事情，而且常常不是我们所能预料到的，有些事我们不能选择，那我们就用平常心淡然处之吧。人生有得意，也有痛苦；有欢乐，也有失意；有相聚，也有分离。有些事情并不是我们都承担得起来的，但是，只要我们保持平常心尽力去做了、努力了，就问心无愧了。人不管身处成或败，都需要将心放宽将事看淡，与此同时，看到的就是快乐、幸福了。

有的人大红大紫，有的人大起大落，有的人历经坎坷，有的人平淡一生。但无论什么人，做到平常心处事才是最好。每个人都有自己的理想，每个人都希望有所成就，但是事物的发展常常没有定律，因而，拥有平常心才是人生的最大幸福所在。

清末陈树屏做江夏知县的时候，大臣张之洞在湖北做督抚。张之洞与抚军谭继询关系不太融洽，有一天，陈树屏在黄鹤楼宴请张、谭等人。席间，谈到了江面宽窄问题。谭继询说是五里三分，张之洞却故意说是七里三分，双方争执不下，谁也不肯丢自己的面子。

陈树屏知道他们是在借题发挥，而且知道两人关系不融洽，怎么办呢？他想了一下，言辞恳切地说：“两位大人都没有说错，江面水



涨就宽到七里三分，而落潮时便是五里三分。”本来张、谭就是为了斗气而故意说的，正感觉争辩激烈而下不了台阶时，听了陈树屏的这个有趣的圆场，就结束了争论，同众人一起拍掌大笑。

许多人对人生得失、荣辱沉浮看得太重，还有些人生活中多了太多张狂和冲动，缺少冷静与平和，这都是没有平常心的具体表现！其实，真正的处世智慧，是让自己成为一汪宁静的湖泊，平和、从容不迫，坦荡却更绵亘久远。幸福需要天长地久，所以不要把幸福构建得那么远，生活的幸福有时就像快餐店里的那份套餐，小小的餐盒里，一点米饭，一颗卤蛋，一碗清汤，两三块牛肉。好吃简单又不贵。人生好多时候看似都在重复着同样的旋律，但幸福感却不同。

幸福的人，是那些能自足地守着这枯燥的平淡慢慢品味，并把生活里仅有的一点变化在心中无限放大且懂得感恩的人。所以幸福的目标不要定得太大太多，太大实现不了，太多完成不了，反而成了负担和压力；幸福的目标要从小处着手，累积成大目标，如果只着眼于幸福的大目标，而不关注小目标，恐怕永远都不会幸福。所以每天、每月、每年只确定一个幸福的目标，然后努力地去完成，再慢慢品味，接着再确定下一个目标。





放宽幸福的标准

比尔·盖茨曾经说过这样一句话："生活是不公平的，人们必须学着去适应它。"

人生而平等，但在现实生活中，每个人又确实有不一样的地方，可以说有千差万别。比如，有的人有钱，有的人没钱；有的人聪明，有的人愚笨。但是，最终的归宿都是一样的，所有的人都不可避免地走向死亡。这是无法改变的，无法阻挡的，也是每个人必须接受的。所以，不管生活公不公平，我们都要珍惜生活，努力活得精彩。而这一切，要求我们放宽幸福的标准，追求心境的恬淡和安宁，这样才能留住幸福的脚步。

古时有一位将军，也许是厌恶了连年征战与血腥拼杀，也许是惧怕了死亡，找到大慧宗杲禅师，要求剃度出家。

宗杲禅师说："我虽然是一个与世无争的僧衲，但爱国报国之心，与你们这些忠义之士等同。正当抗敌救国的紧要关头，你一位指挥千军万马冲锋陷阵的将军，怎么能临阵脱逃呢？"



将军说："我并非贪生怕死，而是看破了红尘，想寻求内心真正的安宁和幸福才来的！"

宗杲禅师打量了他一会儿，郑重地说："你有家庭，有一份社会责任，寻求内心的安宁不是短期的，你暂且不能出家。"

将军急切地表白说："家庭、地位、权力我都放得下，内心真正的安宁对我来说才是真正的幸福。"

宗杲禅师笑而不答，起身离去了。

将军并不死心，第二天一大早，他又来到寺院，等待在方丈门前。

宗杲禅师打开房门，问他为何这么早就来寺院。将军说道："为除心头火，清早礼师尊。"

宗杲禅师见他班门弄斧，说道："凌晨离梦乡，不怕妻偷人？"

将军恼羞成怒，骂道："你说话太伤人！"

宗杲禅师哈哈大笑："你不是要出家吗？你舍弃家庭之后，妻子、小妾自然要走的走，嫁的嫁，与你有什么关系？嘴里说是将一切都放下了，轻轻一撩拨，怨气三千丈，怒火腹中烧，还何谈寻求内心真正的安宁和幸福？"

将军愧疚，转身离去。

人的私心都很重，私心就好比骑马走到悬崖边，如果能及时勒紧缰绳，便不会跌到悬崖之下。但不能就会毁了自己。生活中人与人之间是要互相成就的，他人有困难请你相助时，不要轻易拒绝，因为你也有需要别人帮助的时候。如果总是私心不除，在帮助别人的时候，希望能得到回报，或做事必须满足自己的私心，就不是平常的心态。

二十年前，一个年轻的学生家住南方的一个山区，家里很穷，无法供他上大学。但他为了不放弃读书的机会，一边打工，一边念书，处境很是艰难，有时连一日三餐都难以保障。

一天下午，眼看晚饭时间就要到了，他却心情异常沉重，身边的同学们商量着去哪儿好好大吃一顿，问他要不要一起去，他推托说有事情要忙。同学们离开了，他紧紧攥着口袋里仅剩下的几块钱——这些钱连买一份最便宜的饭菜都不够。

黄昏时分，他还在街头独自徘徊。为了避免碰到熟人，他拐进一条小巷子，在一家小饭馆门口等待，饭馆刚开业不久，招牌看上去很新。等到店里客人都离开了，他才面带羞涩地走进店里。他低着头小声对老板说："请给我一碗白饭，谢谢!"见他没有选菜，老板一阵纳闷，却也没有多问，立刻盛了满满一碗白饭递给他。他心里暗暗松了一口气，掏出钱交给老板，又不好意思地问了一句："您这里还有没有菜汤，我想淋在饭上。"老板娘端来菜汤，笑着说："没关系，尽管吃，菜汤免费。"饭吃到一半，想到淋菜汤不要钱，他又多叫了一碗。

"一碗不够是吗？这次我给你再多盛一点。"老板很热情地回答。"不是的，我想带回去，当明天的午餐。"老板听后，走进厨房好一会儿才拿着餐盒出来。年轻人吃完饭起身，接过餐盒时觉得沉甸甸的，略有所思地看了老板夫妇一眼。临走前，老板笑盈盈地对他说："要加油啊，明天见!"话语中透露着请男孩明天再来店里用餐的意思。那盒饭的确是沉甸甸的，白花花的米饭下面有一大匙店里的招牌肉臊和一颗卤蛋，更装着老板的热情和良苦用心。

他离开饭馆后，老板娘不解地问丈夫："我知道，你看他还是个

学生，而且生活很困难，所以想帮他。可是为什么不将肉臊和卤蛋大大方方地放在饭上，却要藏在饭底下呢?”老板贴着老板娘的耳朵说：“他要是一眼就见到白饭加料，说不定会认为我们是在施舍他，这不等于直接伤害了他的自尊吗？这样，他下次一定不好意思再来。如果转到别家一直只是吃白饭，怎么有体力读书呢?”

回到学校后，学生打开饭盒，不禁热泪盈眶。打从那天起，他几乎每天黄昏都会来这饭馆，在店里吃一碗白饭，再外带一碗走，当然，带走的那一碗白饭底下，每天都藏着不一样的秘密。后来他毕业参加工作了，往后的二十年里再也没来过这家饭馆。

有一年的一天，年近五十岁的饭馆老板夫妻接到拆除建筑店面的通告，两人不禁焦急万分。就在这时，一位身穿名牌西装的人突然来访。“你们好，我是某某企业的副总经理，我们总经理让我前来恭请二位，希望你们在我们公司里开自助餐厅，一切设备与材料均由公司出资准备，你们只需要负责菜肴的烹煮，至于赢利的部分，你们和公司各占一半。”

夫妻二人大惑不解：“你们公司的总经理是谁，他怎么会知道我们的事情，还要帮我们?”

“你们是我们总经理的大恩人和好朋友，总经理最喜欢吃你们店里的卤蛋和肉臊。”

就这样，二十年后，当年的学生再次见到了这一对曾经无私帮助他的夫妻。现在的他早已不是当年那个为了一日三餐发愁的大学生，通过自己的奋斗，他已经成功的建立了自己的事业王国。但他知道如果没有他们的鼓励与暗助，他的命运或许不是今天的这样，没准他连



学业都难以顺利完成，也没准他就此放弃了自己的理想。

虽然故事中这对朴实的夫妇没有希冀落难学子的回报，但他们的爱心行动给了那位学子最好的奖励，而当年的学子也以自己的奋斗回报了恩人。



舍得之间藏智慧

世上之事如果硬要把它划分为两个方面，可以说一方面是舍，一方面是得。俗话说，大舍大得，小舍小得，不舍不得。但舍得之间、得失之中却暗藏着无限的玄机和智慧。

世间万物没有莫名其妙的“舍”，也没有不明不白的“得”，尽管人人都想得，但是舍得之间、得失之中，如果没有参透其中的真谛而一味地要“得”，那是不会有真正的幸福可言的。任何事情都是舍与得、得与失之间的权衡，幸福也是一样。但“得”并不是幸福的代名词。

有个扬州人善于游泳。一天，河水暴涨，同村的几个同伴一起要到河对岸去办事，因为都识得水性，尽管水势很急，还是乘了小船，打算横渡过去。哪知天有不测风云，小船到了河中间的时候，突然漏了，水一个劲儿地涌进了船里。眼看船就要沉了，于是大家干脆就全跳下船去，准备游到对岸去。但其中的这个扬州人，虽然拼命地向前游，却游得很慢。



扬州人的同伴问他："你游泳比我们都强，今天怎么啦，竟然落在了我们后面?"这个人十分吃力地说道："我腰上缠着500大钱，很沉，我游不动。""赶快把它解下来，丢掉算了。"同伴们都劝他。可是他摇着头，舍不得扔掉这500大钱，渐渐地这个人越游越慢，几乎要精疲力竭了。这时，同伴中的一些人已经游到了对岸，看见这人马上就要沉下去了，于是就冲他大喊："快把钱扔了！你为什么这样愚蠢，连性命都保不住了，还要这些钱有什么用!"可是这个人终究还是舍不得这些钱。不一会儿，他就沉下去淹死了。

这个扬州人只因要"得"而不知"舍"，因而付出了生命的代价，这虽是个极端的例子，可是生活中的我们在追求幸福时也常常会犯这样的错误。

我们总是希望未来的幸福按照我们的标准来实现，但有些人尽管地位或状态在不断改善，但所带来的幸福感却没有增加？有些人的知识与能力在不断地增加，生活条件也在不断改善，但却没有体会到更多的幸福感。其实幸福是人们的渴求获得满足后的愉悦感觉，渴求幸福是人们永远求之的心态，在这种心态的作用下，有些人常常放不下利害得失，于是，越在意得失，幸福就离他越远。

智慧的舍得之心就是懂得得失与幸福的关系而妥善处理。舍不得"舍"，就不可能有所"得"；要想有所"得"，就得付出，得奉献。舍得施舍，得到的是美名；舍得笑容，得到的是友谊；舍得宽容，得到的是大气；舍得诚实，得到的是朋友；舍得面子，得到的是实在；舍得酒色，得到的是健康；舍得虚名，得到的是逍遥……舍小，就有可能得大；舍近，就有可能得远。如果不想"舍"，不付出、不奉献，而



企求“得”，那就是不劳而获，而任何方式的不劳而获，最终都是没有幸福可言的。

有些人只想要得而害怕失，只想要得而不愿意舍，殊不知，幸福和爱是要有舍有得的，这样的人才是有智慧的，因为只有播种与付出，才能收获和得到。

在两户人家之间的空地上长着一棵枝繁叶茂的银杏树，这棵树不知道是属于两户人家中的哪户，这样的日子过了许多年。有一年，其中一户人家的主人去了一趟城里，才知道银杏果可以卖钱。银杏果可以换钱的消息不胫而走，于是，另一户人家的主人上门要求两家均分那些钱。但是，他的要求被拒绝了。情急之下，他找出土地证，结果发现这棵银杏树划在他家的界线内。于是，他再次要求对方把卖银杏果的钱与他平分。对方仍然不干，还开始寻找证据，结果从一位老人处得知，这棵银杏树是他曾祖父当年种下的。两家争执不下，谁也不肯让步，于是反目成仇。两家起诉到法院。法院也为难，建议庭外调解。案子拖了下来，他们两家人一看到银杏树就生气，还不时地踹上几脚，每年银杏果成熟后，两家拼命去抢，去争，但平时谁也不维护此树，树渐渐枯萎了，结的果越来越少，后来树干也空了，5 年后一条公路穿村而过，银杏树也被砍倒当柴烧了。

为了一棵树，他们竟然丧失了邻里情，本来可以幸福快乐的日子就这么浪费掉了。舍得舍得，有舍才有得，时时处处能够舍，才能时时处处有所得。一个人要想有所收获，并不是紧紧抓住手中的东西不放手就能获得，就像手中的沙，你越是紧紧地攥住它，手里的沙就越少。其实，看淡自己的所得，舍得放下所得，心情必会更加愉悦。

有一位年轻的登山运动员，一次他有幸参加了攀登珠穆朗玛峰的活动，到了海拔 7800 米的高度，因为体力支持不住，他停了下来，返回了营地。当他后来给别人讲起这段经历时，人们很替他惋惜："为什么不再坚持一下呢？为什么不咬紧牙关爬到峰顶呢？"

他回答道："不，我反而感觉我很满足，因为我清楚，我当时体力只能够爬上 7800 米的海拔，我一点也不为此感到遗憾。在登山的过程中我已经品味到了登山向上的快乐。人的快乐不在于长久，但品味过程很重要，我这次没有成功地登上顶峰，但还有下一次，因而我好好品尝这次的收获就行了。"

无疑，这位年轻的登山运动员是明智的，他充分了解自己的体能，没有勉强自己，保存了体力不受伤害平安地返回营地，因为他知道再往上爬或许会遭遇不测，现在的高度已经让他体会到登山的快乐了。

心急吃不了热豆腐，人不可能一辈子都顺顺当当，也不可能一辈子都"倒霉"。也许前十年你吃苦，后十年你就飞黄腾达了；也许前十年你富贵，后十年你会经历些挫折。四季有周期，人生也有周期，明白了这些，你就能理解舍与得的重要性，并能慢慢品味到生命中的真谛了。

世界是千变万化的，追求幸福，人人不同，不要以别人的标准奢求自己的幸福。我们要做自己的主人。幸福的人不一定有钱，但一定在金钱面前的自尊；幸福的人不一定有权势，但一定会在权势下有骨气；幸福的人不一定有花容月貌，但一定会有自信；幸福的人不一定万事如意，但一定有从容品味幸福的心……



品味快乐，幸福其实真的很简单，一份牵挂，一杯淡茶，一朵鲜花，一个电话，一份平常心，一句亲切简单的问候，甚至一个关切的眼神……这些在我们的生活中都是无所不在，都是可以慢慢品味的。



学会给予，要做有爱的人

爱默生说："爱就像香水，不是泼在别人身上，而是洒在自己身上。"学会给予，让别人幸福，学会助人为乐，有爱心，这样的人才是生活中的智者。

给予和爱是人最高级的无私之心，也是让自己和别人都幸福的秘诀。

一分耕耘一分收获。真心助人者都是有爱心的，现今很多人"日行一善"，希望自己能成为大爱的人。卡罗斯·古铁雷斯说："一个人的幸福并不一定只取决于某一次大的行动，我认为更多的时候取决于它在日常生活中的一些小小的事。仔细品味这个世上的人和事，你就会发现，那些幸福的人，那些有成就的人，一定是为世界、为别人无私奉献、充满爱心的人，他们甚至真诚到不计较付出的成本。"

玛丽是美国东部的一位富有的钢铁生产商的女儿，"一战"爆发时她却要去法国，她要为那里的人带去欢乐。虽然父亲不情愿但最后她说服了父亲，带着自己的小提琴随伙伴一起来到了欧洲，她每天救护伤员，晚上还用小提琴为士兵们演奏美妙的乐曲。迪斯科曼将军感激

她能通过这种方式尽力为战士们提供精神食粮。她在这里坚持了很长时间，青年会领导安排她去巴黎工作，她却要在这里多待一段时间，继续与大家分享快乐。她一直跟着战士们，为此，将军特意颁发一张精美的嘉奖令表彰她——对这个能舍下安危来前线干又脏又累工作的小姑娘。而她却说她在给别人带去欢乐的同时，自己也得到了幸福和快乐。

如果能用举手之劳帮助别人，如果能用温暖的话语鼓励别人，如果能在别人犯错的时候为他指出来真心地帮助他，那就没有虚度此生，同时也是幸福的。因为，真正的爱，是接受，不是忍受；是支持，不是支配；是慰问，不是质问；是感恩，不是苛责；是体贴和体谅，不是嘲笑讥讽。

世界上最强大的不是坚船利炮，而是一颗仁慈的爱心。其实，爱和给予与幸福、快乐是站在一起的，你知道世界上最幸福的那10%的人与我们的区别在哪里吗？答案是——他们拥有与人更亲密的关系。这种亲密关系，往往受益更多的是我们自己。

生活中的人应该保有爱心，爱和给予能够让我们感到自己是一个有力量，富有同情心，并且被需要的人，这样的人也会让他人更加肯定自己。你帮助了别人，别人会喜欢你、感激你，你因此赢得笑容、感激和可贵的友谊，你更会感到幸福。

有一个青年农民，他种的水稻品种好、产量高，他总是将自己的优良水稻种子无偿地送给村里的人。村民问他：“你这样做不怕我们超过你吗？”这位青年农民回答道：“我将好种子送给你们，其实也是帮助了自己。”因为他知道，只有周围的人改良了水稻品种，才能避免



自己的水稻品种产生异变，导致减产。

孟子曾经说过："君子莫大乎与人为善。"那些慷慨付出、不求回报的人，往往容易获得成功；那些自私吝啬、斤斤计较的人，不仅找不到合作伙伴，甚至有可能成为孤家寡人。授人玫瑰，手留余香。而与人为善，善待他人，除了增加了一份愉悦，还添加了自己的一份好心情。如此说来，善待他人不正是善待自己吗？

那么，怎样才能真诚地给予呢？

怎样才能做一个有爱心的人呢？

有这样一则童话。

很久以前，村里有一对清贫的老夫妇，有一天他们想把家中唯一值钱的一匹马拉到市场上去换点更有用的东西。于是，老头子牵着马去了集市。他先与人换得一头母牛，又用母牛去换了一头羊，再用羊换来一只肥鹅，又用鹅换了一只母鸡，最后用母鸡换了别人的一大袋烂苹果。在每一次交换中，他都觉得那是给老伴的一个惊喜。

当老头扛着装满烂苹果的大袋子来到一家小酒店休息时，遇上两个英国人，老头子和他们攀谈起来，告诉他们自己赶场的经过。听完，两个英国人哈哈大笑，告诉老头子："你回去准得挨老婆子一顿揍！"老头子坚称绝对不会，两个英国人就用一袋金币打赌，如果他回家没有受老伴任何责罚，金币就算输给他了。老头听完点头答应，两个英国人一起跟着去了老头子家中。老太婆见老头子回来了，非常高兴，又是给他拧毛巾擦脸又是端水出来给大家喝。老头子向老太婆叙述赶集的经过。他毫不隐瞒，全过程一一道来。每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西，她就十分激动地对老头子的做法表示肯定。



“哦，我们有牛奶了！”

“羊奶也同样好喝！”

“哦，鹅毛多漂亮！”

“哦，我们有鸡蛋吃了！”

诸如此类。

最后听到老头子背回一袋已开始腐烂的苹果时，

她同样不愠不恼，大声说：“我们今晚就可吃到苹果馅饼了！”

其结果不用说，两个英国人就此输掉了一袋金币。

从这则美好的童话中我们明白，爱是一门艺术，宽容是爱的精髓，而宽容的妙法就是睁一只眼看他人，多欣赏他人。

罗素认为，“最高形式的爱，应是双方互受其惠，彼此喜悦地接受，自然地给予。因为有了交互的快乐，彼此都会感到整个世界更有趣味。”所以真心的爱，真心的给予，不只是获取各自利益的手段，还是共同利益的一种融合体，是真正快乐的重要因素之一。所以，在人与人之间的交往中，我们都应当克服以自我为中心的恶习，因为太要强的自我意识像是一座牢狱，会把人紧紧困在里面不得而出。





得而不喜，失而不忧

你是否有过这样的经历：某一件事情，越是想做好越是很难做好，越想不出差错越出错。许多难以完成的任务，不怕艰险，以“我行”的心态去对待，往往却又轻而易举地做得非常漂亮。前者是因为人太在乎得而害怕失，因而做不好；后者是因为能正确对待得失，反而能做成事。

得而不喜，失而不忧，人时时都在经受得失的考验，许多人害怕失，于是对任何事斤斤计较，生怕自己吃亏。这种狭隘的思想，让很多人进入了自私的轨道。

春秋时候郑国有个很有名的政治家和思想家名叫子产，他曾经担任郑国的卿相，他实行改革，使郑国迅速富强起来，成为春秋时期的一个非常强大的国家。子产最终能取得这么大的成就，在很大程度上是由于他有着愿意吃亏的胸怀。

子产在很小的时候就与一般人不同，他与小朋友们一起玩耍，经常让着别人，有时候做游戏，明明是自己赢了，可他却故意认输，还

不表现出来，让别人没有什么心理负担，结果，别人都喜欢他，愿意和他一起玩。长大之后，子产做了官，位居郑国卿相，这可以说是地位仅次于君王的官衔了，但是子产却从不以权谋私，他仍然喜欢把好处让给他人，连君王对他的赏赐子产也经常分给别人，他的一位朋友对他这个做法很不理解，有一天就问子产："你现在位高权重，没有什么地方需要别人帮忙的了，相反只有别人会求你帮忙，那么你为什么还要讨好自己的下属呢？应该反过来才对啊！"子产沉吟了一会儿，跟他说："我今天的高位是众人拥护才得来的，没有他们的支持，我就不可能有今天的地位，所以得到的好处应该分给大家，这样大家都高兴了，自己也就安稳了，大家不是都自得其乐吗？"朋友表示叹服。

当时，朝廷有许多政策不到位，人民的生活很贫困，这样就导致了老百姓的怨恨。子产察觉到这个问题，就上书君王："国家应该为老百姓谋福利，如果只为一己之私不顾百姓的死活并且不停地盘剥人民、压榨人民，那么老百姓就会视国家为仇人，会奋起反抗，这样国家就不得安宁了，又如何能期望他兴旺富强呢？所以国家要经常替老百姓着想，给百姓一些"红利"，就像放水养鱼一样，表面上看似没有什么作用，其实啊，更大的好处在后边呢，而国家也并不会真正地吃亏的。"君王看了之后感觉有道理，于是同意了子产的建议，并让子产负责这件事。子产回去筹划一番，制定了许多的惠民措施，又让百姓畅所欲言而不加禁止，这样郑国日渐安定，国力也渐渐地增强了许多。老百姓更是传说着子产的仁政爱民政策。

这是何等的眼光，又有着何等的洞察力！子产为了国家长远的利益，舍弃一时的好处，甘愿吃亏，使人民过上了国富民安的幸福生活，而他的内心，一定也是幸福和满足的——因为还有什么比施展抱负让国泰民安更使人快乐的呢？

中国有句古话，“吃亏是福。”一个人也许吃了物质的“亏”，但会收获精神的“福”；一个人也许吃了小亏，得到的却是大福。人的一生，在吃亏的同时，也往往会另有所得。明白了“吃得眼前亏，享受长远福”这个道理，心境会更坦然，心情会更愉快。

美国一家销售煤油炉和煤油的公司，为引起人们对煤油炉和煤油的消费兴趣，在报纸上大肆宣传它的好处，但收效甚微，面对积压的煤油炉和煤油，公司老板灵机一动，他吩咐下属将煤油炉免费赠送到各家各户，不取分文。就这样，在很短的时间内，积压的煤油炉赠送一空。公司员工们觉得十分心疼，但老板不动声色。不久，有一些顾客找上门来，询问购买煤油的事，再后来，竟有顾客主动来买煤油炉。原来，人们在使用煤油炉后，发现其优越性较之木炭和煤十分明显。家庭主妇们在炉里原有的煤油用完后，仍然希望继续使用煤油炉，这时人们已经一天也离不开它了，只好来公司购买新的煤油炉。在循环往复中，这家公司的煤油炉和煤油自然久销不衰。

吃小亏赚大钱是商人的智慧，但应用于生活中，吃亏利人更利于自己；当你吃得眼前亏，以乐观豁达的态度笑对人生，你就不会觉得自己所付出的比别人多，你就不会所得比别人少而心存怨气，反而会更加懂得珍惜和感恩于世间的美好。



所以不管什么时候，把心胸放开些，眼光放长远些，把每一天都看成是最美好的日子，就像“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节”。

各季有各季的美，谁也代替不了谁。



生命不被外物役

《菜根谭》中说：“浓肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。”

许多人有过这种体验：一穷二白时无牵无挂，快乐自在；一旦富裕了，预期也越来越高，名望、财富等能带来的幸福感也越来越小。为什么？因为他们已经被外物所役使了。

一个人过度追求物质，那已不是一种幸福，而是一种不断膨胀的欲望。当这种欲望冲昏头脑并占据思想之时，人最终会被这种欲望埋葬在不幸的深渊中。事实证明，幸运的事和高成就不能带给人们长久的幸福，只是短期效果而已，而平淡生活会让人久享幸福的滋味。还有一个有趣的证明，相比较而言一般百姓比达官贵人更觉得幸福。

“二战”期间，科学家爱因斯坦为躲避法西斯的迫害，移居美国。普林斯顿大学以最高年薪1.6万美元聘请他，他说：“能否少一点？3000美元就够了。”有人大惑不解，他说：“每件多余的财产，都是人生的绊脚石，唯有简单的生活，才能给我创造的原动



力。”直到生病住院，他还说：“平淡的生活，无论对身体还是精神，都大有裨益。”

其实，爱因斯坦一生的生活态度都是如此，正是这种生活态度，才让他不被世俗的负荷所累，才使得他能够更加专心地做自己的研究。

世上万物原本是以简单的形式存在的，只是随着人们的审美观念、思维方式、认识能力的深化，丧失了淡泊明志的睿智。所以，如果你淡泊明志，那么就能还原对这个世界简单的认识；而世界无论变得多复杂，不是因为其他原因，大多是人自己“认为”的结果。

奥运会上，有大量的优秀的著名的体育运动员因为太想拿金牌了，心理压力大，临场发挥不佳，最后与金牌失之交臂。但有许多不知名的运动员，因为没有必须拿金牌而产生的心理压力，轻装上阵，取得不错的成绩，有的甚至超常发挥，夺得了金牌。

体操王子李宁在 1984 年第一次参加奥运会时，由于没有夺金的压力，他发挥超常，一举夺得了自由体操、吊环和鞍马三枚金牌，跳马银牌和全能铜牌，男子团体银牌，被喻为“体操王子”。但在 1988 年第 24 届汉城奥运会上，由于是他体育生涯的最后一场比赛，夺金与保持“体操王子”名声的压力太大，在比赛中发挥失常，最终与奖牌无缘。

可见不被外物所役、所累，可以使人超常发挥自己的水平，取得好的成绩，处理好问题。一旦为外物所役、所累，结果往往不得所愿。追求幸福也一样，把结果置之度外，过程努力了一样能获得幸福。

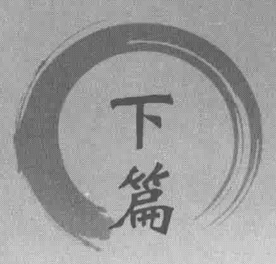
有一个皇帝想要整修一座寺庙，便派人去找技艺高超的设计师，希望能够将寺庙整修得美丽而庄严。有两组人员被找来了，其中一组是京城里很有名的工匠，另外一组是几个和尚。由于皇帝没有办法判断到底哪一组人员的手艺比较好，于是决定给他们一个机会，做出比较。

皇帝要求这两组人员各自去整修一个小寺庙，而这两个小寺庙正好面对面，三天之后，皇帝来观看效果。工匠组向皇帝要了100多种颜色的涂料和很多装饰品，又要了许多工具；而让皇帝很奇怪的是，和尚们居然只要了一些抹布与水桶等简单的清洁用具。

三天之后，皇帝来了。他首先看到的是工匠们装饰一新的寺庙。他们用了非常多的涂料，以非常精巧的手艺把寺庙装饰得富丽堂皇，皇帝很满意地点点头，接着又去看和尚们负责整修的寺庙，他看了一眼就愣住了：寺庙中非常干净，里面所有的物品都显出了它们原来的颜色，而它们光泽的表面就像镜子一般，无瑕地反射出外界的色彩，那天边多变的云彩、随风摇曳的树影，甚至是对面的寺庙，都变成了这个寺庙美丽色彩的一部分，而这座寺庙只是宁静地接受这一切。皇帝被这庄严素朴的寺庙深深地震动了，当然我们也就知道两组最后的胜负了。

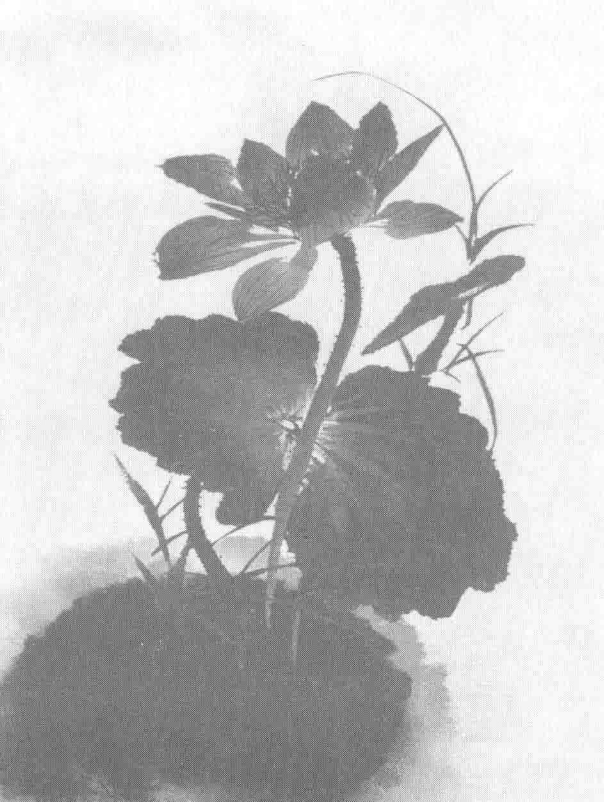
这就是淡泊之美，淡泊的力量！于物如此，于人也同样。淡泊明志是一种崇高的幸福。

人生百态，各具千秋，怀一颗淡泊明志之心的人就会体会到幸福！保持一颗淡泊明志之心就不会被外物所役使，淡泊、明志是人处事泰然的品质，也是一种自信和成熟的人生智慧，这样的人生才会幸福而美好。



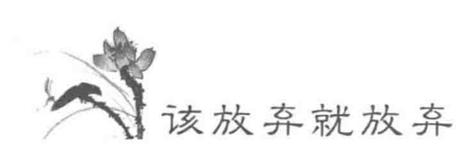
下篇

得失之间话人生









该放弃就放弃

狄德罗是18世纪法国著名的哲学家。有一天，他的朋友送给他一件质地精良、做工考究、图案高雅的红色睡袍。他非常喜欢，穿着它在家里找感觉。但他发现衣着的风格家具的风格有些不对，地毯的针脚也粗得吓人。于是，为了与睡袍配套，他把家里旧的东西先后更新，家具终于都跟上了睡袍的档次。可他越待越觉得不舒服了，因为自己居然被一件睡袍指挥了，甚至是胁迫了。后来，狄德罗把这种感觉写成一篇文章，题目是《与旧睡袍离别的痛苦》。

生活中的很多人在重复着“狄德罗效应”，他们习惯于盲从，放不下自己的欲望，放不下自己的过往。得到了还想得到更多，欲望如沟壑，怎样填都填不满，因为放弃对他们来说实在太难了，他们从内心舍不得让欲望离开。

一个青年背着个大包裹千里迢迢跑来见无尘大师，他说：“大师，我是那样地孤独、痛苦与寂寞，长期的跋涉使我疲倦到极点；我的鞋子破了，荆棘割破双脚；手也受伤了，流血不止；嗓子因为大声呼喊而喑哑……就这样，我仍不能找到心中的阳光。”



大师问："你的大包裹里装的是什么？"青年说："它对我可重要了。里面装的是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦恼……靠着它，我才走到你这儿来。"

于是无尘大师带青年来到河边，他们坐船过了河。上岸后，大师说："你扛着船赶路吧！"

"什么，扛着船赶路？"青年很惊讶，"它那么沉，我扛得动吗？"

"是的，你扛不动它。"大师微微一笑，说，"过河时，船是有用的。但过河后，我们就要放下船赶路，否则它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的。它能使我们的生命得到升华，但总是不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。"

于是，青年放下"包袱"，继续赶路，他发觉自己的步子轻松而愉悦，比以前走得快多了。

的确，只有学会放弃的人才是智者和英雄，才能体会生活的美好。事实上，我们每个人都要学会放弃人生道路上遭遇的痛苦、孤独、寂寞、灾难等，让自己轻装前进。可是很多人由于背负太多的"欲望"而忘记了"放下"，所以他们才会在痛苦的深渊里挣扎。人的一生要经历很多的悲欢与苦乐、获得与失去。如果总沉浸于这些经历之中，不能自已，总归会让自己痛苦。

一个旅人非常喜欢花，他认为要是有朝一日能采到惊世骇俗的奇花异草就是此生最大的幸福了。有一天，他在路旁看到许多盛开的鲜花，他一边走一边采，沿途的花一朵比一朵大，一朵比一朵美，一朵比一朵香，到黄昏的时候，将近旅程的终点，他看到一朵巨大的奇异



的花，在暮色中散发着沁人心脾的芬芳。他喜出望外，抛掉了手中的花，奔跑过去，但他的脚步却因跋涉的疲劳而显得有些沉重。当他终于赶到了那朵花的面前时，花竟然掉了，他绝望地握住花梗，旅人感叹自己的不幸：如果他不留恋那些小花而大踏步地一直向前走，就可能得到那朵奇异的花。可是细想，就算他得到了那朵令他喜出望外的奇异的花，当他回眸时，也会以同样的心情遗憾地错过那么多芬芳的无名之花，这同样也是一种遗憾。

究竟哪种选择更好他拿不准。后来，他索性释然了：人生不可能占尽先机，选择是常态，哪种选择都有哪种的感受，只要快乐就行。

有一位伟大的雕刻家，致力于追求艺术的完美，以至于当他完成一座雕像时，令人几乎难以区分哪个是真人，哪个是雕像。

有一天，死神告诉雕刻家，他的寿命将尽。雕刻家非常伤心和害怕，就像所有人一样，他也不想死。他静心思索，最后想到一个方法，做了 12 个和他一模一样的雕像。

死神看到后感到困惑，他无法相信自己的眼睛，因为在此前，从未发生过这种事！从没听说过上帝会创造出两个完全一样的人，上帝的创造总是独一无二的，上帝从来不相信任何惯例，所有东西都是唯一的。

到底怎么回事？12 个一模一样的人，他该带走哪一个呢？他只能带走一个……死神无法做决定。死神带着困惑去问上帝：“你到底做了什么？居然会有 12 个一模一样的人，而我要带回来的只有 1 个，我该如何选择？”上帝微笑地把死神叫到身旁，在死神耳旁轻声说了一个方法。死神问：“真的有用吗？”上帝说：“别担心，你试了就知



道。”死神带着怀疑的心情去了。他进了房间，往四周看了看，大声说：“先生，12 个雕像非常地完美，但你忘记了一点，所以你做的雕像仍然都有个小小的瑕疵。”雕刻家不由得跳出来问：“什么瑕疵?”死神笑着说：“抓到你了吧，这瑕疵就是你自己，天堂都没有完美的东西，何况人间？跟我走吧。”

很多人一辈子追求完美，但他们不明白：追求完美不错，但完美都是相对的，而且幸福正是源于生活的不完美，正是这些不完美，最终造就了人们或大或小的幸福。

是的，凡事只要不钻牛角尖，该选择时选择，该放弃时放弃，选择了不后悔，放弃了也不怨天尤人，这就是生活！



学会用不完美的眼光看世界

世界不完美，但人要学会用完美的眼光欣赏并不完美的世界。这句话是否很拗口？拗口也得说，因为不完美是常态，所以，就要培养自己辩证看问题的心理。正如下面这个充满哲理的小故事：

上帝用金杯、水晶杯、木杯装了水来招待三位客人。用金杯喝水的人放下杯子后得意地说："感觉很高贵！"用水晶杯喝水的人惊喜地表示："水的颜色太美了！"用木杯喝水的人喝干了最后一滴水，然后微笑着说："水很甜！"上帝也笑了：原来只有在平凡中人才能体味生活的真正滋味啊！

缺陷和不足是人人都有的，但是作为独立的个体，你要相信，你有许多与众不同的甚至优于别人的地方，而且正是不同的人装点了这个丰富多彩的世界。也许你在某些方面的确逊于他人，但是你同样拥有他人所无法企及的某些专长，有些事情也许只有你能做，别人做不了！所以学会欣赏自己的不完美，并将它转化成为动力，这才是最重要的。

生活中不是每次努力都一定有完美地结果，不是每个愿望都能被



完美地满足，如果你在尽力争取之后，仍无法达成自己的目标，那也不必失望消沉，调整好自己的心态，不完美中也能有所收获。

一位老和尚，他身边聚拢着一帮虔诚的弟子。一天，他嘱咐弟子每人去南山挑一担柴回来。弟子们匆匆行至离南山不远的河边便停住了，众人目瞪口呆。只见洪水从山上奔泻而下，无论如何也休想渡河砍柴了。

无功而返，弟子们都有些垂头丧气。唯独一个小和尚表现得欢欣喜悦。师父问其故，小和尚从怀中掏出一个香蕉，递给师父说："过不了河，砍不了柴，见河边有棵香蕉树，我就顺手把树上唯一的一个香蕉摘来了。"

后来，这位小和尚成了这位师父的衣钵传人。

世上有走不完的路，也有过不了的河，当有些事情确实无法完成时，该放弃时就放弃，该想办法时就想办法，把精力转移到能解决问题的方面上。记住，世间并不是必须将所有的欲望都满足，也并不是所有的追求都一定会有一个完满的结局，不完美会常常出现。

有一个年轻人，待人彬彬有礼，做事非常勤奋，可以说是德才兼备。但是，他却一直苦恼于自身的缺陷——他只有一只胳膊，另一只胳膊在一次上山砍柴时摔断了。从此以后，他就总觉得自己低人一等，看见别人都四肢健全生龙活虎，他实在抬不起头来。为了战胜这种苦恼，他便发奋努力学习，每当徜徉于书的海洋之中，他很快就可以物我两忘。但是，一旦放下书本，那种极端的痛苦与自卑又向他袭来。

山上住着一位八十多岁的老人，老人非常擅长开导人，年轻人慕



名来到山上。向老人倾诉了自己的苦恼，把那只因为没有手臂而空着的袖子转向老人，说："您看，这就是折磨我多年的缺陷。"

老人把手伸进年轻人的袖管里，然后抬起头来微笑道："什么缺陷？你的袖筒里什么都没有！"

年轻人极其聪明，离开老者后，经过打拼，靠一只手建立了一个大公司。

每个人都渴求生活能够完美一些，奢望上天能多一些对自己的关照，生命的旅途不要有太多的曲折，行走之路不要遍布坎坷，但天算不如人算，人的一生总有事与愿违之时。苏东坡有这样一首诗："人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥。泥上偶然留指爪，鸿飞那复计东西。"多少年过去，沧海可以变桑田，山峦可以被夷为平地，何况人生。所以人生本来不完美，只要能从不同的角度来理解，心放宽即可。

《泰坦尼克号》这部家喻户晓的电影曾让多少人为之动容，它讲述的是两个一见钟情的年轻人之间震撼亿万观众心灵的爱情故事。一场意想不到的海难，对于生活来说是多么大的一个打击，这是如何不完美的生活，善良的观众是多么希望两个年轻人最后可以牵手走进婚姻的殿堂。但是世事难料，偏偏那个时候，偏偏那个地点，恰恰是那条船撞上了那块冰。

一块冰，让两个原本应该拥有幸福的年轻人失去了在一起的机会，一块冰造成了无数人的灾难，一块冰让多少人失去了亲人，《泰坦尼克号》的沉没在很多人眼中是一种遗憾，也是一种不完美。但是假如换种角度来看这场灾难，便是另一番景象。无论是文化层次、价值观念，还是社会地位、处世准则……

一见钟情的两个人相差悬殊，如果真正结合，对他们而言未必就意味着一生的幸福。那条船假如不是在那个时候沉了，也许他们的名字也不会被那么多的人所熟知，假如不是那么一场灾难，我们也不会如此珍惜我们现在的生活，所以让不完美变成完美是人生的一种大智慧。

如此看来，福兮，祸兮，又岂在一朝一夕？男主角为了爱情献出了自己年轻的生命，带着对恋人的深深祝福走进了天堂；活着的女主角带着希望与这段珍贵的回忆珍惜着日后生命的每分每秒。活着的女主角对人生态度、生命真谛的认识与理解较之海难前已经有了质的飞跃——谁能忘记影片中，在耄耋之年，她依然在心海中追忆那串永放光芒的项链，回味那段轰天动地的爱情故事时的闪亮目光和幸福神态呢？

金无足赤，人无完人，世上没有哪一件事是十全十美的，对于无法改变的不完美，我们要不因不完美而陷入痛苦中，要更乐观地积极生活，尽力使不完美向完美转变。





爱是自渡之舟，感恩是心灵之灯

每个人都要有一颗感恩之心，感谢父母，感谢亲朋，感谢成长中遇到的各种各样的人、事、物。

下班的路上，恰遇电闪雷鸣大雨骤至，没带雨具的你只能狼狈地在屋檐下躲雨。此时，你的爱人或是亲朋带着雨具出现在你眼前，同是避雨的路人都向你投来羡慕的眼神，难道你的心底不泛起阵阵幸福的暖流？

外出的路上出了点小意外，这时，你的家人心急火燎地急切赶来。难道你的心底不升腾起一股幸福的热流吗？

天气凉了，一天早上醒来，忽然发现针脚齐齐整整的毛衣放在床头，想想母亲连日来挑灯夜战为你赶织毛衣，这时，你是否从眼眶里涌出幸福的泪花，感慨“慈母手中线，游子身上衣”？

生病时，亲友们的一束鲜花，失落时亲友们的一声安慰，节日里朋友间的一个祝福，疲乏时回到家爱人已经准备好的饭菜……

幸福其实就在充满感恩之情和深藏爱意的点滴生活里。

如果我们以感恩之心去爱自己、爱家人、爱朋友、爱这个世界，



帮助别人不求回报，奉献社会不去索取，内心一定是幸福的，因为，这是一种感恩的幸福！

有一位妇人，辛辛苦苦地支撑着一个家，任劳任怨，可家人丝毫没有感受到她的爱的伟大。她很伤心，也感到自己很不幸。一天晚上，她问她的先生和孩子："我在想，万一有一天我死了，你们会不会买一束花向我哀悼，说些表示想念和感谢的话？"

"当然会啊！你干吗问这个？"

"我只是在想，其实到那时候鲜花和感谢对我已经一点意义也没有了，现在我活着的时候，有时候只想要一点鲜花和感谢的语言和拥抱，你们为什么都不愿意给我呢？难道你们想让我成为一个伤心的人度过这一生吗？"

先生和孩子觉悟了，他们站起来紧紧地拥抱了妇人："哦，多亏你提醒了我们，否则我们都是'不幸'的——我们会因为不懂得感恩而不幸。"

妇人的感叹，不也正是被我们忽视的爱人、朋友、父母的心声吗？他们给予了我们那么多，为什么我们都那么漠然，觉得理所应当而丝毫不感恩呢？他们也许并不要我们为他们做什么，但"有时候只想要一点鲜花和感谢的语言和拥抱"便能得到幸福和喜悦，为什么我们好多人都忽略了呢？

人生最不幸的莫过于冷漠和无情，唯有感恩之心才能付出爱心，才能做出奉献。感恩的人会把年老者当作自己的父母去孝敬；年龄与自己相近者，就当作兄弟姐妹去尊重；年龄比较幼小的则当作自己的子女一般去爱护……



爱是自渡之舟，感恩是心灵之灯。感恩之心能让我们体会幸福的美好：当你为妈妈买了礼物送给她的时候，当你为对你关心体贴的父母庆祝生日的时候……你心中是不是感到很幸福？

感恩之心能使我们用智慧和宽容解决问题，比如，当遭人算计时想到的不是气愤、暴跳如雷、实施报复，而是利人利己的解决办法。感恩是一种积极向上的思考和谦卑的态度，只要我们怀有感恩之心就会发现：得失中的经历、欢聚中的美好、分别时的痛苦，都是幸福的体验。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一颗和平的种子，感恩之心是用责任、自立、自尊追求的幸福的境界！

有一位辛勤劳作的杰克，因为买不起一般平地上的肥沃良田，便独自找了一块山坡地，经过努力开垦，把贫瘠的山坡地开辟为产量甚丰的梯田。村庄里许多人，看到杰克的成就，争相效仿，纷纷在山脚下辟出一片一片的梯田，起初，他们每天忙着自己田里的耕作，倒也相安无事，有一年，雨水不够丰沛，田里已有明显缺水的现象，看到旱情早晚会发生，杰克在山中找到了几处水源，挖好渠道，将山泉水大量地引进他的梯田。因此，尽管山脚下的梯田缺水，但杰克梯田中的作物却依然欣欣向荣。

可有一天早上，杰克来到他的田里大吃一惊：整片梯田的灌溉水源竟然全部流失了，梯田里的庄稼奄奄一息。杰克赶紧做了弥补，除了将田里补满灌溉水之外，他还仔细地进行调查，为何田里会有失水的现象。结果，在田埂上他发现一个极大的缺口。原来是山脚下的那些人，夜里挖破他的田埂，将杰克的田水往下引流，去灌溉他们自己





的旱田了。在接下来的几天当中，杰克加倍努力地工作，开挖了几条新的渠道，将他找到的水源，顺利地引到山脚下每一个缺水的梯田中，把那些人的梯田用水灌得满满的，让他们不再有缺水的恐慌。山脚下的梯田，从此之后，不再缺水，杰克也不用担心有人会来挖他的田埂了。

要感激一切使你成长的人！

记住那些在困难时帮助过我们的人记住在痛苦时安慰过我们的人，投桃报李的感恩是一种幸福，不计前嫌地真心原谅那些伤害自己的人也是一种幸福；感激批评你的人，他们今天可能对你严厉批评，明天可能会为你的进步露出欣喜的笑容；感激今天是你的对手的人，他们明天可能是你的朋友；感激曾绊倒自己的人，是他们强化了你的意志，使你学会聪明地保护自己；感激欺骗你的人，是他们增进了你的识人能力；感激打击过你的人，是他们增强了你的勇气；感激遗弃你的人，是他们让你可以独立面对任何事……总之，只要我们怀有感恩之心，就会体会到生活另一面的美好和幸福。

有一次，罗斯福总统家被盗，小偷偷走了他家很多珍贵的东西，罗斯福总统的朋友知道后，纷纷写信安慰他，可罗斯福却高兴地说：“我得感谢上帝，因为贼偷去的只是我的东西，而没有伤害我的生命；贼只是偷去我的部分东西，而不是全部东西；最值得庆幸的是，做贼的是他而不是我。”

谁会想到，一件很不幸的事，罗斯福却找到了三条感恩的理由。

这个故事，可以说将感恩之心的美丽展示得淋漓尽致。一个人常怀感恩之心，会减少抱怨和牢骚、烦恼和仇恨，心胸就会宽广和舒畅



起来；一个人常怀感恩之心，美好的情感就会成为幸福生活的催化剂，成为事业成功的源动力。所以，我们常怀感恩之心，那样我们也就找到了属于自己的那份幸福。





寻找幸福不如经营幸福

近几年，幸福感、幸福指数成为热门词汇，若在网上搜索“幸福指数”、“幸福测试”、“幸福指数调查问卷”、“幸福城市”等有关幸福的词，可谓眼花缭乱。但我们如何评估自己拥有的幸福呢？我们是否具备创造幸福的能力与挖掘幸福潜能的智慧呢？人们在“众里寻他千百度的时候”，往往忽略了一个关键问题：即，虽然人人都有追求幸福的权利，但追求幸福，同时更要经营幸福更便捷。

经营幸福是一种追求幸福最直接的手段，经营幸福不是刻意追求别人眼中的成功。有些人对幸福梦寐以求，有些人对幸福求之不得，其实人人都有心中的幸福梦想，但现实中的种种不如意，会让人觉得自己比他人不幸福。而且即使是同一个人，幸福也是因事因地因需而异。比如，对于乞丐来说，腰缠万贯是幸福；对于莘莘学子来说，金榜题名是幸福；对于功成名就者来说，简单平和的生活是幸福；对于形单影只者来说，拥有爱情是幸福；对于老人来说，倘能再风华正茂是幸福；对于耕耘者来说，五谷丰登是幸福……所以幸福的心态因人而异，无法用语言描述。



那么，衡量人生幸福的最高标准是什么呢？千人千面，幸福的含义人人不同，但人人的幸福没有高低优劣，只要用心经营生活的每一天，幸福的时刻就不会少见。

清泉不会因为风雨而永远浑浊，绿洲不会因为寂寞而变成沙漠！世界上再没有什么比好好地经营手中的幸福更让人享受的了！如果你暂时还寻不到理想中幸福的踪影，那就好好经营你现在的幸福。

有这样一个故事：

两个行走在沙漠里的人，已行进多日，在他们口渴难忍的时候，迎面碰见了一个赶骆驼的老人，老人在沙漠里已走了很长一段时间，自备的水所剩不多。尽管如此，慈善的老人还是从自己的救命水中匀了两个半杯给了他们。

两个人面对同样的半杯水，一个抱怨水太少，不足以化解饥渴，便赌气似的把半杯水泼掉了；另一个也知道这半杯水不能完全消饥解渴，但他懂得这半杯水的珍贵，知晓这半杯水的情谊，他拥有一份发自内心的感恩，并且怀着这份感恩的心情，有滋有味地喝下了这半杯水。结果可想而知，前者因为拒绝那半杯水而死在了沙漠之中；后者因为喝了那半杯水，终于走出了死亡的沙漠。

上面故事中的半杯救命之水就好比我们的幸福，即使我们得到的只是一小点儿，也不要抱怨没有得到更多，而要好好珍惜，千万不能贪婪，否则，就会像沙漠中那个贪心的人一样结局可悲。

还有个寓言故事也能说明好好经营幸福的实在性：

有一只挑食的小羊不满意主人给它的食物，总觉得农场主人亏待了它，于是它决定要自行找东西吃。它遇见两只鸡正愉快地吃着谷



粒，便上前尝了一口，却马上吐出来："好难吃！"后来，他看到一只猫正喝牛奶，一只狗正啃着骨头，可那些食物它并不爱吃。它只好饥肠辘辘地回到羊圈，才发现那些为它所预备的草料是最美味的食物。

别以为幸福必在远方，别以为幸福太远够不着，其实我们身边的点点滴滴一样可以使我们幸福快乐，甚至我们可以把"不幸"变成"幸福"，因为这取决于我们是否用心地好好品味与经营生活。

幸福快乐与否，不在于目的是否达到，而在于经营幸福的过程。如果你在实现一个又一个目标的时候，偶尔停下来，享受一下生活的乐趣，体味一下内在的幸福，你就会感激生活。很多时候，人们感到生活不幸福，大多是由人们自己的态度不正确产生的。如果总是这山望着那山高，怀有不适当的欲望和追求，无论如何，都会觉得不幸福。

衡量人生幸福的最高标准是什么呢？"大漠孤烟直，长河落日圆"的壮丽是幸福；"漠上草惊风，夜虫尽哀鸣"的恬淡是幸福；一杯水、爱人常伴你的左右是幸福……

曾经有个落魄的青年请求别人帮他介绍一份工作。"你会说外语吗？""不会。"他摇摇头。

"懂法律吗？"他又摇头。

"会计算机吗？"

对方一直提问，青年一再摇头，而且越来越受打击，他忽然觉得自己是多么不幸啊：自己干什么都不行，这份工作是没戏了。介绍人最后也很失望，但还是答应先帮他找找看。然而，就在青年给他写下姓名、地址和联系方式转身要走时，他却眼前一亮，急忙把青年拉住

高兴地说："年轻人，你的字写得这么漂亮，这就是你的优点啊！你怎么不懂得利用它呢?"从那人肯定的眼神里，青年似乎看到了希望，他的自豪和充满活力的心情也顿时迸发出来。

没多久，青年果然找到了一份文书的工作，并且经过不断努力，尤其是在自己的书写优势上下功夫深造，成立了自己的设计公司，专门为客户量身打造企业标识和设计包装形象，他的公司虽然不大，可看着自己设计的字体、文案的风格让客户满意，他充满了成就感和幸福感。

生活中有无穷无尽的幸福等待我们去发现，但我们中的绝大部分人由于不珍惜现在及已拥有的幸福，没能发现自己创造幸福的能力而浪费了很多享受幸福的机会，于是觉得自己不幸福或幸福无望。其实真正的幸福不是来源于外界，而是来源于我们的内心感受和是否珍惜已拥有的幸福。有人说，去到他人那里寻求快乐，不如从自身努力，依靠"贵人"得到幸福，不如自己奋斗，所以，人要培养能让自己产生幸福和快乐的优势，好好珍惜自己已有的东西。

有一个传说：在一片森林里隐藏着一只能为人带来幸福的青鸟，有好多人倾其所有去寻找它。而那密林里的青鸟总是时隐时现着。一天，一个筋疲力尽的男人终于在一条溪边捕获了它，然后心满意足地进入了梦乡，不想醒来后那只鸟居然变换了颜色，成了一只普通的鸟，于是那人摔鸟而离开。

其实幸福就是这样，你以为青鸟是那么绚丽斑斓，也许你盲目追求甚至倾注了毕生的心血和精力，可到头来却发现它与普普通通的鸟没什么两样。这种情况其实在生活中是很常见的。



幸福就是一只普通的鸟，它会时时刻刻在生活中盘旋，降临在每一个人的身边，只要你对它充满爱意，不置若罔闻、不视而不见，它就会顺从地待在你的身边，不会离去。

大哲学家苏格拉底对幸福有着独特的见解：

有一天，几位学生怂恿苏格拉底去热闹的集市逛一逛。他们七嘴八舌地说："集市里的东西可多了，有很多好听的、好看的和好玩的，有数不清的新鲜玩意儿，衣、食、住、行各方面的东西应有尽有。您如果去了，一定会满载而归!"

苏格拉底想了想，同意了学生的建议，决定去看一看。第二天，苏格拉底一进课堂，学生们立刻围了上来，热情地请他讲一讲集市之行的收获。苏格拉底看着大家，停顿了一下说："此行我的确有一个很大的收获，就是发现这个世界上原来有那么多我并不需要的东西。"随后，苏格拉底说了这样的话："当我们为奢侈的生活而疲于奔波的时候，幸福的生活已经离我们越来越远了。"

不要总是怀疑春色在他人家，自己要有感知幸福的能力。把一切都看得很淡，只专注于自己的幸福，并且把这种方式渗透到生命中的每一天，变成自己的人生态度与处世方式，不盲从，不盲目，这样追求才能为自己收获所需，而幸福也才会长久地驻足于你的心中。



金钱并不能解决一切

人的成就，不是以金钱来衡量的，拥有再多的金钱，不勤于奉献，不宽以待人，总以自己为中心，这样的人生也不是幸福的人生。

在许多人眼里，有钱人是幸福的，他们的生活是随心所欲的，他们可以用金钱换来自己想要的任何东西，但是他们不知道，富翁们的生活其实并不如人们想象的那样幸福无忧。

一位香港记者曾经采访过亿万富翁李嘉诚，记者在整个采访过程中用了十分尊敬的词语，告辞的时候，还表示了对李嘉诚的崇拜。李嘉诚却说："先生，我同样崇拜你。"记者愕然。李嘉诚解释说："我愿意拿一半的资产和你换青春，你愿意吗?"李嘉诚富可敌国，却无法换回逝水流年。

比尔·盖茨说他最快乐的事情不是每天看着自己银行卡里有用不完的钱，而是能够回到家里和妻子、儿子一起看看电视、喝喝咖啡或者做做游戏，这绝不是一种矫情。

英国最近搞了一项关于富翁对生活状况的调查，他们把年收入在



6万英镑以上的英国人作为调查对象，并且随机抽取，结果发现有30%左右的人认为自己追求财富的代价是牺牲婚姻或与孩子的亲情；而10%的人认为他们取得经济上的成功是以健康为代价的。他们都表示，如果有可能，他们愿意用财富换回青春和健康。

拥有青春、健康、亲情的人是幸福的，因为这样的幸福是无法用金钱来换取的，看来拥有过多金钱并不能解决一切。

一个因为穷困潦倒而悲观失望的人问智者，如何才能让自己快乐起来。

智者问："如果给你100万，买你一只手愿意吗？"他说不愿意。

智者又问："如果给你100万，买你一只脚愿意吗？"他说不愿意。

智者说："那你现在拥有了200万，还有什么不开心的呢？"

对于人来说，拥有生命、健康才是幸福快乐的基石。

一位钱币商和一位卖烧饼的小贩同时被一场洪水困在了一个野外的山岗上。两天后，钱币商身上带的吃的东西没了，只剩下了一口袋钱币，而烧饼贩子则还有一口袋烧饼。钱币商提出一个建议，要用一个钱币买一个烧饼，烧饼贩子不同意，但他却提出要用一口袋烧饼换一口袋钱币。钱币商同意了。一天又一天，洪水还是没有退下去，钱币商吃着从烧饼贩子手里买来的烧饼，而烧饼贩子则饿得饥肠辘辘。最后实在忍不住了，他就提出来要用这口袋钱币买回他曾经卖出的而如今数量已不多的烧饼，钱币商没有完全答应他的条件，只允诺他用几个钱币换一个烧饼。洪水退去后，烧饼全部吃光了，而一袋钱币又回到了钱币商的手中。

钱币商很聪明，也很精明，他清楚，金钱并不能解决一切问题，



因而，当他遇到了生存难题，如何突破困境是他最重要的事，而金钱的多少则退居到了后面。

哈佛大学所在地有位孤独的老人，无亲无故，又疾病缠身。他决定搬到养老院去，并宣布出售他庞大的豪宅。购买者蜂拥而至，住宅的初始价是18万美元，但很快就被炒到30万美元，而且价钱还在不断上涨。在公开拍卖这天，老人满怀忧愁：要不是自己身染疾病的话，他绝不会将这栋陪他度过大半生的住宅卖掉。

一个衣着简陋的青年来到老人面前轻声说："先生，我很想买它，但我只有1万美元。"

"它的底价是18万美元。"老人说。

青年没有丧气，他诚恳地说："如果您把住宅卖给我，我保证会让您依旧生活在这里，和我一起喝茶、读报、散步，请相信我，我会真诚地照顾您的后半辈子！"

老人站起来，摇手示意沸沸扬扬的人群安静下来。"朋友们，这栋住宅的新主人已经产生了，就是这个年轻的小伙子。"

这是个不可思议但却是个真实的故事。年轻人的梦想之所以成真，是因为他和老人都明白金钱并不等于拥有一切，他们更看重的是世间的真情。老人无私地把自己的财富送给年轻人的同时，也获得了心灵的慰藉和幸福的生活。

下面这个故事中的主人公就因为不明白金钱不是幸福的源泉这个浅显的道理，而发生了可悲的结果：

在一间很破的屋子里，这个人穷得连床也没有，只好躺在一条长凳上。



他自言自语地说："我真想发财呀，如果我发了财，决不做吝啬鬼……"

正说着，他身旁出现了一个魔鬼。魔鬼说道："好吧，我就让你发财吧，我会给你一个有魔力的钱袋。"

魔鬼说："这钱袋里永远有一块金币，但是你要注意，在你认为够了时，就要把钱袋扔掉，然后才可以开始花钱。"说完，魔鬼就不见了。

这时，在这人的身边，真的出现了一个钱袋，里面装着一块金币。那人把那块金币拿出来，里面又有了一块。于是这人不断地往外拿金币，拿了整整一个晚上，金币已有一大堆了。他想：这些钱已经够我用一辈子了。到了第二天，他很饿，很想去买面包吃。但是在他花钱之前，必须扔掉那个钱袋，于是他便拎着钱袋向河边走去，可是他舍不得扔，又带着钱袋回来了。他又开始从钱袋里往外拿钱。每次当他想把钱袋扔掉时，总觉得钱还不够多。日子一天天过去了，他完全可以去买吃的、买房子、买最豪华的车子。可是，他每次都对自己说："还是等钱再多一些再扔吧。"他不吃不喝地拿，身体变得特别虚弱，金币已经快堆满屋子了，可他还在不停地从口袋里往外掏金币，最后，他虚弱地说："我不能把钱袋扔掉，金币还在源源不断地出来啊！"最后，他死在了长凳上。

对于贪婪的人来说，金钱再多也不多，钻进钱眼的人看不见其他，他的眼前只有金钱。但走出"钱眼"天地就会宽广。所以，人世间，友谊、爱情、亲情、生命、健康远比金钱宝贵得多。





扔掉“欲望”的衬衫

很多人的心中有源源不断、巨大无比的欲望，那里汇集了很多高不可攀的东西，诸如大房子、豪华轿车、品牌服饰、饕餮大餐……一旦得不到便郁郁寡欢，欲望把人们原本的生活侵蚀得斑驳陆离。

一位生活富足、要什么有什么的男子，最近却时常觉得不开心。某日，他找到一位智者，向智者敞开心扉：“啊，我怎样才能减少自己的欲望？在我得到某件东西时，突然发现自己想要的更多，可得到的越多，我就越焦虑，甚至时时为得不到一件东西寝食难安，我该怎么办？”

智者笑笑说道：“你看这些树，如果不修剪会怎样？枝叶会吸走了树干的养分，枝叶会越来越茂盛，而树干却会越来越消瘦，这样的木材能值多少钱？只有时时修剪，这棵树才能长成参天大树。同样的，如果我们不能修剪自己内心的欲望，我们即使拥有再结实的躯干，终究会被欲望榨干的。人的欲望是无止境的，一种欲望满足了，还会有更多的欲望滋生，若欲望太多太高，则永远得不到满足和快乐。不如修剪一些该修剪的，扔掉一些该扔掉的，我们才能活得自



如。这个世界上有太多的东西是不属于我们的，也有太多的东西是我们怎么争取都争取不来的，倒不如保持一颗平常心，珍惜自己拥有的，看淡自己没有的。少一点欲望就是少一点生活的负荷，少一点非分之想，就多一份轻松和逍遥！”

人可以有欲望，但不能放纵自己的欲望。当欲望来袭时，不妨告诫自己，满足了这个欲望后，你背负的不光是下一个欲望，还有更多的无形的压力。你可能没有了休息时间，没有了轻松时刻，没有了一个普通人该有的自由快乐，你将丧失很多的享受生活的机会。人生有很多值得人们珍惜的东西，比如美好的爱情、温馨的亲情、快乐的友情，还有我们内心的平静，这比你拥有最华贵的跑车、最耀眼的珠宝还珍贵。所以，面对欲望，不妨做个把头扎进土里的笨鸵鸟，能压低最好，如果消除更是良策。

有一个人，准备离开所住村庄，到无人居住的山中去隐居修行，他只带了一套衣服，就一个人到山中居住了。后来他想到衣服脏了要洗时，需要另外一套衣服来替换，于是他下山回到村庄向村民们乞讨了一套换洗穿的衣服。这人回到山中后，发现茅屋里面有一只老鼠，常常会在他专心隐居时来咬他那件准备换洗的衣服，因为他早就发誓一生遵守不杀生的戒律，所以他不能去伤害那只老鼠，但是他又赶不走那只老鼠，所以他又回到村庄中，向村民要来一只猫。得到了猫后，他心想：“猫要吃什么呢？我本不想让猫去吃老鼠，但猫又不能跟我一样只吃一些水果、野菜。”于是他又向村民讨了一只母牛，这样那只猫就可以靠牛奶维生了。但是，在山中住了一段时间后，他发觉自己每天都要花很多的时间来照顾母牛，于是他又回到村庄找到了一

个可怜的流浪汉，带着他到山中居住，让流浪汉照顾母牛。流浪汉在山中居住了一段时间之后，就向这人抱怨道："我跟你不一样，我需要一个妻子，我要正常的家庭生活。"这人觉得有道理，不能强迫别人跟他一样过独自平静的生活……就这样，到了后来，也许是半年以后，整个村庄竟都搬到山上了。这人也不隐居了。

其实，每个人都有欲望，但欲望多了，人生就会变得疲惫不堪。每个人都应学会轻装上路、知足常乐，因为生命之舟载不动太多的"负担"。人之所以有痛苦，就是因为追求太多或者追求了很多不重要的东西。很多人一生都忙忙碌碌地追求，无视身边的美好，结果体味不到幸福。所以，人要常静下来想想，什么才是你人生中真正重要的东西。就好比爬山，当你爬到一个高度的时候，发现在这个高度中原来自己是如此渺小；你或许认为高处还有更好的风景，于是你继续攀爬，再攀爬……直到自己爬不动了为止。然后回头，却发现山下的人过着很快乐的生活，山顶却是一片荒凉和单调，高处不胜寒，这是一句古话，也是很有哲理的话，处在这个位置上，就要忍耐此时的孤寂和单调了。





舍得的人知道善待他人

当我们把鲜花送给别人时，首先闻到花香的是我们自己；当我们抓起泥团想抛向别人时，弄脏手的是我们自己。善待他人就是心存好意、身行好事，遇干戈化玉帛。

有一个耐人寻味的小故事，说明了不会善待他人的人的处世态度，值得我们好好思考：

有两位武士走入森林里，看到一棵树下有一块盾牌。第一位武士看到盾牌是金色的，而第二位武士看到的却是银色的。

“这是金盾牌！”

“这是银盾牌！”

两人各执一词为此争吵不休，后来拔出剑来准备一决胜负。他们杀得天昏地暗，整整厮杀了几天都分不出胜负，当两人累得坐在地上喘息时才发现，盾牌的正面是金色的，反面是银色的，原来这是个双面盾牌。

可见，他们不懂得善待对方，为了无谓的是非曲直浪费了精力。

坚持己见，不懂得善待他人的人没有平和之心。世事万物都不是



绝对的，一切的是非曲直远没有善待他人重要，台湾著名作家柏杨先生说，“事物都有正反两个方面，如果在白纸与黑点面前，只注意黑点而忽略了整张白纸，那么，你的眼中就是一个黑色的世界。”

善待他人的人首先自己的内心是澄澈和光明磊落的，这样在被他人误解的时候才能坦然一笑，受委屈的时候才能颔首不语，即使吃了亏也会对人充满善意。因为，他们的心里容得下别人，受得了委屈，他们懂得幸福的真谛，他们懂得如何善待他人。

人与人相知，靠的是诚意；人与人相处，靠的是信任；人与人相交，靠的是真心。与人相处，要欣赏他人的优点，尽量站在他人的立场上想问题，对他人行善意，不斤斤计较，只有这样，才会拥有融洽的人际关系。而善待他人，不仅会减少人与人之间火药味，不会出现硝烟弥漫的战局，同时会丰富自己的知识、见解，在自己困难时得到他人伸出的援手。

好关系总是与善待他人的人相伴，温和谦逊总是与高尚的人相伴。善待他人的人以“利他”为首任，有着博爱的同情心。善待他人，像一缕真情的清风，像一份美好的礼物，像一座理解的桥梁，更像人世间怒放的鲜花。

以前有一位非常富有的商人，在他年事已高时，便决定把家产分给3个儿子，但在分财产之前，他要3个儿子去游历天下。临行前，富商告诉孩子们：“你们一年后回到这里，告诉我你们在这一年内，所做过的最高尚的事。我的财产只有做到最高尚事情的那个孩子，才能得到。”

一年过去后，3个儿子回到父亲跟前，报告这一年来的所获。



老大说："在我游历期间，曾遇到一个陌生人，他十分信任我。将一袋金币交给我保管。后来他不幸过世，我将金币原封不动地交还给他的家人。"父亲说："你做得很好，但诚实是你应有的品德，称不上是高尚的事情！"

老二接着说："我旅行到一个贫穷的村落，见到一个衣衫破旧的小乞丐不幸掉进河里，我立即跳下马，奋不顾身地跳进河里救起那个小乞丐。"父亲说："你做得很好，但救人是你应尽的责任，还称不上是高尚的事情！"

老三迟疑地说："我有一个仇人，他千方百计地陷害我，有好几次，我差点死在他的手中。在我旅行途中，有一个夜晚，我独自骑马走在悬崖边，发现我的仇人正睡在崖边的一棵树旁，我只要轻轻一脚，就能把他踢下悬崖。但我没这么做，我叫醒他，让他继续赶路。这实在不算做了什么大事……"父亲说："孩子，能帮助自己的仇人，是高尚而且神圣的事，你办到了，来，我把所有的产业都给你。"

懂得善待他人的人是高尚的，因为，善良是一种美德，善待他人需要胸怀；善待他人会无私地帮助他人、团结他人，懂得借鉴他人的智慧、学习他人的长处；善待他人，会以真诚和爱心回馈社会，回应他人。所以说善待他人的人不只是让别人温暖，也让自己幸福。

不是总盯着别人的缺点，不是总以为世界与你为敌，善待他人会让你觉得世界温暖如春，生命有了不同寻常的意义。当一个人很自然地去善待别人时，每一天都会过得很舒心。

有人向一位智者请教："受人伤害了该怎么办？"

"原谅伤害你的人。"智者说。



“这样，未免太便宜他了！”这人说。

智者反问：“你真的相信，自己气得越久，对他的折磨就越厉害？”

“至少我不会让他好过。”这人又说。

“假如你抛给对方一袋垃圾，虽然给他了，但是你一样闻到了垃圾的臭味。”智者说，“紧握着愤怒不放，就像是自己扛着臭垃圾，这不是很可笑吗？以怨报怨，怨永远存在，以恨对恨，恨永远存在。而以宽容对怨，怨自然消失；以宽容对恨，恨自然消失。因此，一个人想报复别人，最终受到伤害的必然是你自己，既然如此，何不更豁达一些，宽容一些呢？这样大家都是幸福的。”

善待他人要有宽容的心，要有把仇恨变成幸福的花的胸怀。

有人问过苏格拉底：“你是天下最有学问的人，那么你说天与地之间的高度是多少？”

苏格拉底毫不迟疑地说：“三尺！”

那人不以为然：“我们每个人都几尺高，天与地之间只有三尺，那不是戳破苍穹？”

苏格拉底笑着说：“所以，凡是高度超过三尺的人，想长立于天地之间，就要懂得低头。”

人要学会善待他人，必须先学会换角度看问题，因为如果你不懂得换角度看问题，你就会以自我为中心，不顾大局，不考虑他人的感受；如果你不懂得如何善待他人，总盯着他人的缺点，你就会成为人人都不好只有你好的人，如果长此以往，就算你取得了成功，你也感受不到幸福的存在。

魏国边境靠近楚国的地方有一个小县，一个叫宋就的大夫被派往这个小县去做县令。两国交界的地方住着两国的村民，村民们都喜欢种瓜。有一年春天，两国的村民又都种下了瓜种。不巧这年春天，天气比较干旱，由于缺水，瓜苗长得很慢。魏国的一些村民担心这样旱下去会影响收成，就组织一些人，每天晚上到地里挑水浇瓜。

连续浇了几天，魏国村民的瓜地里，瓜苗长势明显好起来，比楚国村民种的瓜苗要高不少。楚国的村民看到魏国村民种的瓜长得又快又好，非常嫉妒，有些人晚间便偷偷潜到魏国村民的瓜地里去踩瓜秧。

村民们气愤不已，跑到县令宋就那儿告状，嚷嚷也去踩楚人瓜地。

宋县令忙请村民们坐下，然后对他们说："我看，你们最好不要去踩他们的瓜地。"

村民们气愤至极，哪里听得进去，纷纷嚷道："难道我们怕他们不成，为什么让他们如此欺负我们？"

宋就摇摇头，耐心地说："如果你们一定要去报复，最多解解心头之恨，可是，以后呢？他们也不会善罢甘休，如此下去，双方互相破坏，谁都不会得到一个瓜的收获，不如你们以大度的心态让他们知道他们做了不好的事，这样就能把仇恨的种子变成幸福的花朵。"

"那我们该怎么做？"村民们皱紧眉头问。

宋就说："你们每天晚上去帮他们浇地，结果怎样，你们自己会看到。"



村民们按宋县令的意思去做，不久，楚国的村民发现魏国村民不但不记恨他们，反倒天天帮他们浇瓜，惭愧得无地自容。

这件事后来被楚国边境的县令知道了，便将此事上报楚王。楚王原本对魏国虎视眈眈，听了此事，深受触动，甚觉不安。于是，主动与魏国和好，并送去很多礼物，对魏国有如此好的官员和国民表示赞赏。

“心至善，情至诚，于人于己都是有利的。而事事与人争高下、较长短。一味地刚强、一味地强撑，只会与人结怨，伤害自己、伤害别人，与幸福失之交臂。





你真的幸福吗

很多人拥有金山般的财富，拥有他人无可企及的事业，可他们一点都不幸福，不开心，究其原因，他们在狭隘短浅的心灵中丧失了幸福的能力。

阿根廷著名的高尔夫球手罗伯特·德·温森多是一个非常豁达的人。有一次温森多赢得了一场锦标赛。领到支票后，他微笑着从记者的重围中走出来，到停车场准备返回俱乐部。这时候一个年轻的女子向他走来。她向温森多表示祝贺后说她可怜的孩子病得很重——也许会死掉——而她却不知如何才能支付起昂贵的医药费和住院费。

温森多被她的讲述深深打动了，他二话没说，掏出笔，在刚赢得的支票上飞快地签了名，然后塞给那个女子，说："这是本次比赛的奖金。祝可怜的孩子早点康复。"

一个星期后，温森多正在一家乡村俱乐部进午餐，一位职业高尔夫球联合会的官员走过来，问他前一周是不是遇到一位自称孩子病得

很重的年轻女子。“是停车场的孩子们告诉我的。”官员说。温森多点了点头，说有这么一回事，然后问：“怎么啦？”“哦，对你来说这是一个坏消息，”官员说，“那个女子是个骗子，她根本就没有什么病得很重的孩子。她现在还没有结婚哩！你让人给骗了！”“你是说根本就没有一个小孩子病得快死了？”“是这样的，根本就没有。”官员答道。温森多长出了一口气，然后说：“这真是我一个星期以来听到的最好的消息。”

美国教育家威廉·菲尔说：“真正的幸福，不是依附在外在的事物上，而是像池塘由内向外满溢出的，幸福也是由内在思想和情感中泉涌而出的。因此，你希望获得幸福，就必须培养自己，让爱、宽容、和善充满你的内心，只有这样，我们才能寻找到幸福。

一个长相俊俏的女人要轻生，被正在河中划船的老艄公救上了船。

艄公问：“你年纪轻轻的，为何寻短见？”

女人哭诉道：“我结婚两年，我爱自己的丈夫，丈夫却遗弃了我。你说，我活着还有什么乐趣？”

艄公又问：“两年前你是怎么过的？”

女人说：“那时候我自由自在，无忧无虑。”

“那时你有丈夫吗？”

“没有。”

“那么，你不过是被命运之船送回到了两年前，现在你又自由自在，又可以无忧无虑地在宽广天地中生活了。”



女人听了艄公的话，心里顿时敞亮了，她告别艄公，轻轻松松地跳上了岸。

许多事情，总是在经历过以后才会懂得生活不是一面的，是具有多面性的。许多人在痛过了之后才会慢慢地认识自己，懂得如何保护自己。生活中发生的事情很多很多，总做无谓的执着，没有任何好处。因此，该放下放下，该割舍割舍，痛过之后更要向前看，向前走。

鲁迅说过："怀疑并不是缺点；总是疑，这才是缺点。"本杰明·富兰克林说过："如果你老是抬杠、反驳、怀疑，也许偶尔能获胜，但那只是空洞的胜利，因为你永远得不到对方的好感。"

有一个在沙漠中徒步行走的人，忽然遭遇了沙尘暴的袭击而迷失了方向。在茫茫沙漠中，他怎么走都走不出去，水和食物消耗完了。他疲惫不堪，饥渴难耐，似乎离死亡只有一步了。但在第二天的中午，他在沙漠的凹陷处的一个洞穴里遇上了一个和自己同样遭遇的人，那人告诉他自己是半年前被困在这儿的，想要向外人求救，却没有一个人出现。这次，他们俩能碰见，真是万幸，虽说没有被救，但在这人烟稀少的地方，两个人总比一个人能更好地生存下去。很快，他们俩成了心心相连的好朋友，有什么话，都向对方倾诉。他们分工明细，白天的时候，一个人去找水和食物；到了晚上，另一个人准备行装和点火，随时找机会离开这里。可是很快一年又过去了，还是没有任何获救的希望。一天凌晨，一个人出去找食物，一直没有回来，而另一个人正在焦急等待他的时候，忽然从耳边传来一阵车声，他立



即起身，奔向洞口，果然在沙漠的尽头，有一个车点在移动。他异常兴奋，大声地呼喊着，车上的人似乎听到了他的呼喊，向这边驶了过来。终于车子来到了他的面前，车上的人见到了他，让他坐上车子，准备带他离开这片没有人烟的茫茫沙漠。

但他却没有立即走，而是双眼直直地盯着沙漠的另一端。车上的人问他为什么不走，他说，他在等他的朋友，他相信他一定会活着回来。车队的人很感动，于是留了下来。果然，第二天在太阳快要落山的时候，他的朋友拖着疲惫不堪的身子回到了洞口，当朋友知道自己得救了时，激动得热泪满面，他说他在沙漠的另一端遇到了沙尘暴，拼死保护住了自己，终于熬了出来……车子带着他俩驶出了沙漠。后来当别人向他问起这件事，问他为什么相信那个人一定会活着回来时，他说："因为信任，他相信他的朋友一定会回来的。"

阿布·卡恩说过："信任就像一根细丝，弄断了它，就很难把两头再接回原状。"一个人能被他人信任是一种幸福。日常生活中，很多人喜欢戴着面具生活，但人的一生，无论是对朋友、对社会、对家人，都不可以用虚伪来应付，因为虚伪的种子只会结出虚伪的果实。

三国时的曹操，生性多疑，时时感觉有人要暗算自己，以致睡觉都是处于半睡半醒状态，身边一有风吹草动，定要挥剑杀人。一代枭雄活成这样是幸福还是不幸？

小王生性敏感。在同事们交头接耳热聊时，如果有人无意瞥了她一眼，她就怀疑众人正在说她的坏话，或者议论与她有关的事。于是她就不舒服起来，时时将这事挂在心上且满脸的不高兴。加上她脾气火暴，



经常无缘无故和别人起争端，同事们对她避犹不及，她也认为自己从来没有幸福的快乐感。殊不知，“疑心生暗鬼”是她不幸福的根源。

真诚是做人的关键，信任是友谊的黏合剂。假使一个人总是用虚伪“对待”他人，那么，总有一天会被戳穿，会被识破，别人也会以同样的方式回应他。所以，对人真诚，他人也会对我们真诚。



攀比、计较是人生的绊脚石

常有人感叹活得真累，精神上的压力真大，心理上的负担真重。为什么他们会有如此感觉呢？原因不一而足，但其中有一点就是他们让攀比发展成了毒瘤，成了发展自我、提升自我的绊脚石。在放大了的攀比中、长期的攀比中，他们早已忘记幸福为何物了，快乐为何物了。

攀比是人类的一种正常心理，偶有攀比，可促使人进步，争强好胜，但攀比不加控制，甚至盲目地攀比，不仅让人无法得到进步，甚至可发展成嫉妒等负面的东西。比如，爱攀比的人计较与他人合作完成的项目，计较为什么老板夸赞别人永远多于自己；计较为什么自己付出了那么多，月月得到的薪酬却比别人少；计较同事为什么比自己强，得了自己的好处却不来照顾自己……攀比既不能让人心胸豁达，又造成不能和别人平易相处的恶习。

人最大的敌人其实是自己，和别人比不如和自己比。桌子上有一堆苹果，人们并不在意这堆苹果有多少，而是在意分到自己手里的有



多少；单位有一摊子事，人们并不在意这摊子事有多少，而是在意自己干了多少。一个人即便有大智慧，如果有攀比恶习，大智慧也会变成小聪明。有人说，比较也是人的正常心理，是的，人只有拥有健康的“比较”心理，才会产生积极向上的动力，乐观地对待生活。

平和是战胜攀比的利器。平和的心能厚德载物，推功揽过，能屈能伸。平和的人不与人攀比，他们“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”；“居轩冕之中，不忘山林之味；处林泉之下，须怀廊庙之经纶”。平和的心就像生命巨画中简单的几笔线条，有着疏疏朗朗的淡泊；就像生命意境中的一轮薄月，有着清清凉凉的宁静，有着生命中令人回味无穷的蕴味。因此，天地间有幸福，于平和处得到，人生有“大疲惫”，只因互相攀比。

一个人指着几十盆青松要别人辨认出哪些是真松、哪些是假松。有个人很快辨出了真假。旁人问其原因，他说：“这很简单，只要细看枝叶，凡有小虫眼儿的，一定是真松。”这就叫无疵不真。

辨物如此，识人也一样。

人无完人，所以，不要斤斤计较苛求别人，求全责备是待人的大忌，对人对事过于斤斤计较，总将眼光盯着痛处，盯着黑暗，使自己看不到光明，也就不会感到他人的优点。

有一位女子婚后总感到不幸福，她用各种借口在父母面前诉说丈夫的不是，父亲听完后连连摇头，他拿出一张白纸在上面画了一个黑点，然后问女儿：“你看，这是什么？”

女儿答道：“黑点。”

“你再仔细看看。”



女儿仍是回答："还是黑点呀。"

父亲说："难道除了黑点，你就没看见还有这么大一张白纸吗？别斤斤计较于这个黑点，好好看看这张白纸。"女儿点了点头，神情有些茫然。

回到家中，她仍然在想白纸与黑点的事情，后来她从中领悟到了一个道理：天地很大，不能只盯着某一东西，斤斤计较了就会不幸福。

这名女子慢慢发现自己的丈夫有许许多多的优点，这时她才意识到自己原来感到不幸福是太斤斤计较的原因，并不是丈夫不好，而是自己的眼睛里，看到的只是丈夫的缺点，而看不到丈夫的优点。

所以，与其斤斤计较于生活中的"黑点"，不如好好在生活的"白纸"上寻找幸福。

还有一个佛教的小故事，说明了斤斤计较不快乐的道理：

有一天，一位法师到了某个地方，正要开门进去，却没有想到迎面撞进来了一位彪形大汉。由于这位大汉使的力气过猛，只听得"嘭"的一声，正巧碰到了法师的眼镜上，而眼镜又把法师的眼皮碰青了，然后掉在地上，镜片摔得粉碎。而这个满脸络腮胡撞人的大汉，却没有丝毫愧疚的表情，反而理直气壮地说："谁叫你戴眼镜的？"法师并没有和那位大汉讲什么道理，而是以微笑来面对他的无理。大汉心里觉得挺奇怪，于是就问："喂！法师，我把你的眼镜碰碎了，你为什么不生气？"

法师微微一笑说："我为什么要生气呢？生气只会把事情闹大而已。如果我生气，和你斤斤计较，打斗动粗，仍然不能把事情化解，



也不能使破碎的眼镜复原，又不能让脸上的瘀青立刻消失。所以我认为不值得和你斤斤计较。”

生活中常常困扰你的，不是那些巨大的挑战，而是诸如攀比、计较之类的事。虽然出现的现象各种各样，但却能消耗一个人极大的精力。伏尔泰曾一针见血地指出：“使人疲惫的不是远方的高山，而是鞋子里的一粒沙子。”是的，无论是攀比，还是斤斤计较，其付出的代价都巨大无比——失去朋友、真情、爱心、幸福……而一旦付出，再想拥有难上加难。因为世上没有后悔药。

所以，在我们平时的人际交往中，尽管攀比和计较是不可避免的事情。然而，我们在遇到这类事情的时候一定要打开心胸，千万不要受此类事情的影响，让原本不错的心情变得消沉。人生短暂，攀比、斤斤计较都是在浪费幸福的时光。





能伸能屈也是舍得

大雪纷飞的冬天，山谷中雪花落满了雪松的枝丫，每当积雪达到一定的程度时，雪松富有弹性的枝条就会慢慢向下弯曲，直到积雪从树枝上一点一点滑落。这样雪反复地积，枝条反复地弯，雪反复地滑落……风雪过后，雪松完好无损地迎来了又一个春天。

一片小草压在一块巨石下面，为了呼吸新鲜的空气，享受那温暖的阳光，小草改变了生长的方向，沿着巨石的一侧弯弯曲曲地伸出了头，它看到了明朗的天空，沐浴到了明媚的阳光。

自然界中的很多植物巧妙地实践着能屈能伸的这个真理。当我们像雪松那样在大雪的重压下暂时委屈地低一下头，就不会被压垮；当我们像小草那样在大石挡道时先委屈一下然后灵活地拐个弯，就能更好地成长。人经得起委屈，也是战胜困境的一种理智选择，就像有时倒下是为了站得更直，而退一步是为了给自己另一片海阔天空的辽阔。

“低头的是稻穗，昂头的是稗子。”越成熟越饱满的稻穗，头垂得越低；只有那些稗子，才会显摆招摇，始终把头抬得老高，但它



们依然摆脱不了最终被铲除的命运。而经得起委屈，是一种正确对待生活的态度；经得起委屈，就能从人生的苦难坎坷中品尝到幸福。

人生中注定要经受许多委屈、磨难，才能最终享受幸福的甜蜜。一个人越是想要得到成功后的幸福，他所遭受的委屈注定会很多。所以，要使自己的生命更精彩，就不能太在乎委屈。

宋朝的吕蒙正被皇帝任命为宰相。他作为宰相第一次上朝时，忽然听到人群里有人大声讥讽他说："哈哈哈，这种模样的人，也能入朝为相啊!"吕蒙正好像没有听见一样，继续往前走，然而，跟随在他后边的几个官员却为他鸣起不平来，拉住他的衣角，非要帮他查查到底是谁竟然如此大胆，敢在朝堂上讥讽刚上任的宰相。吕蒙正推开众人，说："谢谢大家的好意。我为什么要知道是谁在说我呢？这点委屈都经不起，何以为相？"

吕蒙正之所以能成为一代名相，正是由于他经得起委屈，放得下一切荣辱，才留下了传世的美名。

经得起委屈是人生的需要。人能屈能伸才更有可能得到人生的幸福。经得起委屈的人懂得隐忍，知道宽容的益处，他们都是能从委屈中不断进步的人。

曾经有位画家，一直想画出人人见了都称赞的画，经过几个月的辛苦工作，他把画好的作品拿到市场上，在画旁放了一支笔，并附加了一条说明：如果你认为哪里欠佳，请在画中标上符号。

晚上，画家把画拿回家后仔细一看，发现整幅画没有一处不被标上记号的，画家十分不快。他决定换个方式再试一次，于是他又临摹



了一幅相同的画，这次他要求观赏者将其最为欣赏的地方标出符号。结果，所有的地方都画上了标记。

这时，画家明白了一个道理：其实画什么，都会有人觉得不好，而同时也会有人觉得好，不可能全部说差，但是也不可能让所有人满意。有些人反感的东西在另一些人眼里恰恰是美好的。所以，无论做什么事，都不可能使每个人满意，也更没必要去争取所有的人对你满意。

一个顶尖的厨师做的菜也不可能让所有的人都喜欢吃，因为有人喜甜有人喜辣，众口难调。而人既要经得起委屈，又不能盲从或无原则让步，这才是有智慧的人的生活方式。

有一只兔子长了三只耳朵，因而在同伴中备受嘲讽戏弄，大家都说他是怪物，不肯跟他玩。为此，三耳兔很是悲伤，时常暗自哭泣。有一天，他终于做了决定把那一只多出来的耳朵忍痛割掉了，于是，他就和大家一模一样，不再遭受排挤了，他感到快乐极了。

时隔不久，他因为游玩而进了另一片森林。天啊！那边的兔子竟然全部是三只耳朵，跟他以前一样！但由于他已少了一只耳朵，所以，这片森林里的兔子们都嫌弃他，不理他，他又委屈了。

这个寓言提醒人们，正确认识自己真不是件容易的事情，坚守自己的原则也不容易。人的得失往往是辩证的，有所失才能有所得，而有所得又会有所失。选择非常重要，但选择，意味着诸多的放弃。





知足要常乐

腰缠万贯的富翁有时会羡慕那些粗茶淡饭的老百姓，可是平民百姓没有一个不期盼来日如富翁一样富有并出人头地的；拖家带口的人常羡慕独身者的自在洒脱，可独身者却又对儿女绕膝的那种天伦之乐心向往之……

天使遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他过得不快活。

天使问他：“你不快乐吗？我能帮你吗？”

诗人对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”

天使回答说：“可以。你要什么我都可以给你。”

诗人直直地望着天使说：“我要幸福。”

这下把天使难倒了，天使想了想，说：“我明白了。”然后把诗人所拥有的都拿走了。天使拿走诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。天使做完这些事后，便离开了。

一个月后，天使再次回到诗人的身边，诗人此时饿得半死，衣衫

褴褛地躺在地上挣扎。这次，天使把从他身上拿走的一切还给他，又离开了。半个月后，天使再去看望诗人。

这次，诗人搂着妻子，不住向天使道谢，因为，他感受到幸福了。

人不应执着于外物而急功近利，要想幸福，就要学会知足常乐，即便付出了真情没有收获，也不要心怀怨恨，诅咒他人及这个世界。

世界上最著名的大科学家居里夫妇，对大多数人所积极追求的名声、富贵或奢华都看得非常淡。居里夫妇在发现镭之后，世界各地纷纷来信希望了解提炼的方法。

居里先生平静地说："我们必须在两种决定中选择一种。一种是毫无保留地说明我们的研究成果，包括提炼方法在内。"居里夫人做了一个赞成的手势说："是，当然如此。"

居里先生继续说："第二个选择是我们以镭的所有者和发明者自居，但是我们必须先取得提炼铀的沥青矿技术的专利执照，并且确定我们在世界各地造镭业上应有的权利。"

取得专利代表着他们能因此获得巨额的金钱，过舒适的生活，还可以留给子女一大笔遗产。但是居里夫人听后却坚定地说："我们不能这么做。如果这样做，就违背了我们原来从事科学研究的初衷。"居里夫妇轻而易举地放弃了唾手可得的名利，依然过着自己简单而幸福的生活。

有一组曾获世界大赛金奖的漫画是这样画的：第一幅是两个鱼缸里对望的鱼，第二幅是两个鱼缸里的鱼相互跃进对方的鱼缸，第三幅和第一幅一模一样，换了鱼缸的鱼又在对望着。这组漫画题名为"幸福"，你是否悟出了其中的深意？



诗人卞之琳写道：你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。

约翰·富兰克林·斯密斯教授，50 岁退休后，无法忍受离开学校、离开学生的生活，他向学校申请了一份清洁工作，每天和拖把、扫帚、抹布、水桶打交道。他兢兢业业地又工作了 15 年，65 岁退休。

当记者问他：当教授和做清洁工，哪项工作更使你满意？他回答说：在人生的每个年龄阶段，都应该去寻找适应自己的工作，当教授或做清洁工，对我来说，只要工作着，就是知足的。

有一位高级酒店的保洁员，工作时脸上总带着灿烂的笑容，散发着内心的快乐。一次，她遇到了一个打听另一家酒店的外国客人，她详细地告诉他并把客人送出酒店门口。

在外国客人致谢道别之际，她很有礼貌地回应："不客气，祝你顺利地找到那家酒店。"接着她补充了一句，"我相信你一定会很满意那家酒店的服务，因为那儿的保洁员是我的徒弟！""太棒了！"那个外国人笑了起来："没想到你还有徒弟！"这位保洁员的脸上露出了幸福的微笑："是啊，我做这个工作已经做了 15 年，带出了好多优秀的徒弟，我非常知足。"

这个外国人非常疑惑，于是他问道："这样的工作也能让你知足？"这位保洁员笑着说："我的工作给了我生活保障，给了我乐趣，所以我当然知足了。"这位保洁员正是出于对工作的感激之情，内心才如此地幸福和自豪。

知足不是用你能得到多少财物、拥有多少名誉来衡量，社会的和谐、家庭的和睦、身体的健康会让人感到真正的知足。因此，无论是高居庙堂之上，还是身处江湖之远，人都需要保持一颗知足心，让自



己平静生活，让心灵充满幸福的阳光。

苏东坡受“乌台诗案”牵连，险些丢掉性命，被贬为黄州团练副使，身处如此逆境，他仍旷达如旧，在赤壁的月夜写出了脍炙人口的《前赤壁赋》：“寄蜉游于天地，渺沧海之一粟，哀吾生之须臾，羡长江之无穷。”他认为，一个人如果把自己摆到宇宙之中，不过是一粒尘埃，何必对不利于自己之事斤斤计较呢？

所以，当生活不如意的时候，我们要审视的不光是自己的努力程度，还有自己的心态；当身体出现问题的时候，我们要检查的不仅是自己的身体，还有自己对待疾病的态度。

一对青年男女步入了婚姻的殿堂，甜蜜的爱情高潮过去之后，他们开始面对日益艰难的生计。妻子整天为缺钱而忧郁不乐，他们需要很多很多的钱，1 万，10 万，最好有 100 万。可是他们的钱太少了，少得只够维持最基本的日常开支。丈夫却是个很乐观的人，他不断寻找机会开导妻子。

有一天，他们去医院看望一个朋友。朋友说他的病是累出来的，常常为了挣钱不吃饭不睡觉。回到家里，丈夫就问妻子：“假如给你钱，但同时让你跟他一样躺在医院里，你要不要？”妻子想了想，说：“不要。”过了几天，他们去郊外散步。他们经过的路边有一幢漂亮的别墅。从别墅里走出来一对白发苍苍的老者。丈夫又问妻子：“假如现在就让你住上这样的别墅，同时变得跟他们一样老，你愿意不愿意？”妻子不假思索地回答：“我才不愿意呢。”

他们所在的城市破获了一起重大团伙抢劫案，这个团伙的主犯抢劫现钞超过 100 万，被法院判处死刑。罪犯押赴刑场的那一天，丈夫



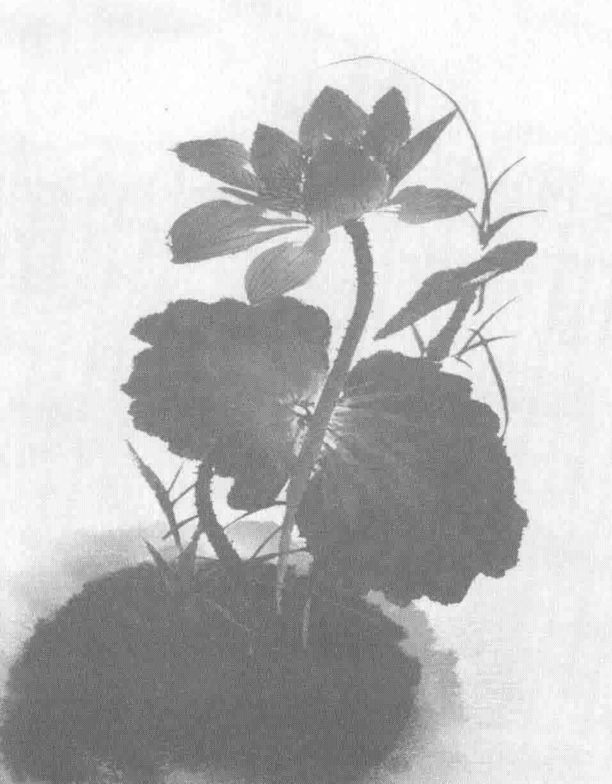
对妻子说："假如给你100万，让你马上去死，你干不干?"妻子生气了："你胡说什么呀？给我一座金山我也不干!"丈夫笑了："这就对了。你看，我们原来是这么富有：我们拥有生命，拥有青春和健康，这些财富已经超过了100万，我们还有靠创造财富的双手，你还愁什么呢?"妻子把丈夫的话细细地咀嚼品味了一番，也变得快乐起来。

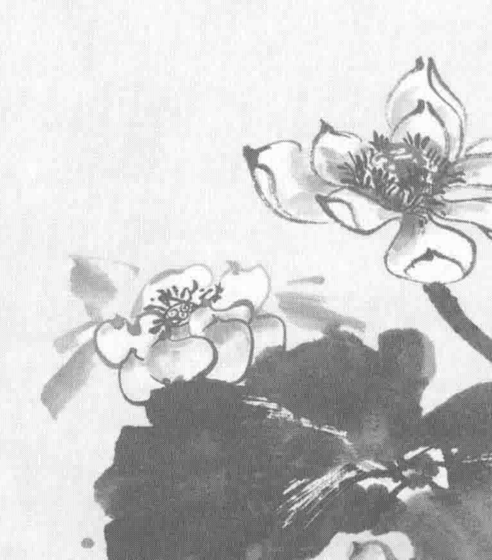
知足的人，不管环境怎样，一定懂得给自己安排一片不受干扰的属于自己的小天地。在这里，他可以想所要想的，做所要做的，躲开一切所能躲开的，逃避一切所能逃避的。知足这片小天地是他寄托灵魂找到幸福的地方，这个小天地，就是他的一颗知足的心。

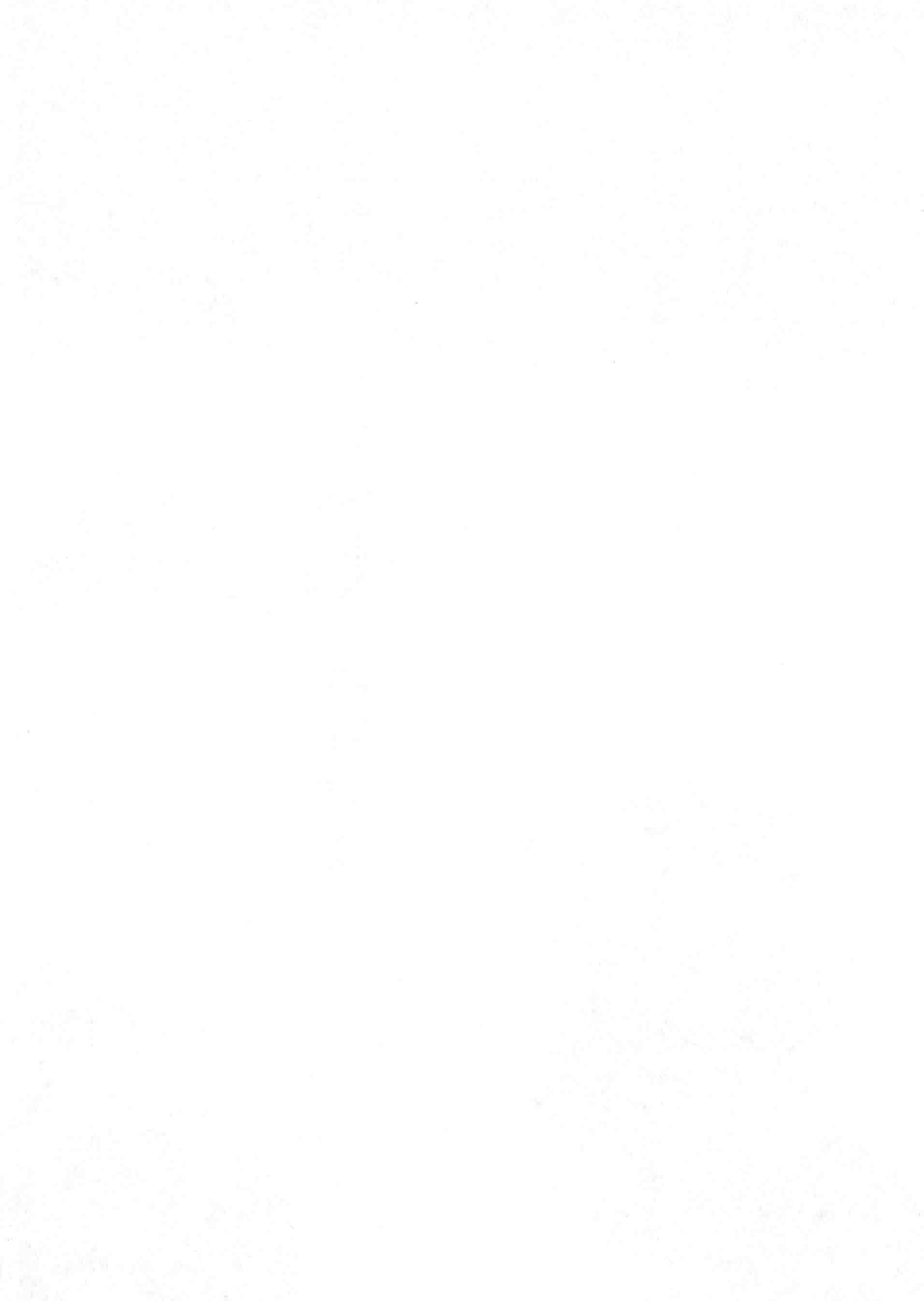


补篇

不计较的人生才幸福









找个理由与生活干杯

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：

“当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可能改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。但当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在，在我临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许就能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。”

这段话可谓经典！冰心说：“我只知道，我的生活是美好的，理想是伟大的，爱情是不朽的，工作是快乐的，无论何时何地，我都会拿出幸福的心情，找个理由与生活干杯。”

有一条河隔开了两岸，此岸住着村民，彼岸住着僧人。村民们看到僧人们每天无忧无虑，只是诵经撞钟，十分羡慕；僧人们看到村民每天日出而作，日落而息，也十分向往那样的生活。日子久了，他们都各自在心中渴望着到对岸去。

终于有一天，村民们和僧人们达成了协议。于是，村民们过起了僧人的生活，僧人们过上了村民的日子。没过多久，成了僧人的村民们就发现，原来僧人的日子并不好过，悠闲自在的日子只会让他们感到无所适从，便又怀念起以前当村民的生活来。成了村民的僧人们也体会到，他们根本无法忍受世间的种种烦恼、辛劳和困惑，于是也想起做僧人的种种好处来。又过了一段日子，他们各自心中又开始渴望着：到对岸去。最终，他们又换了回来。

这个故事特别能诠释有些人不会快乐着自己的快乐，幸福着自己的幸福的悲剧。人的一生，可以有轰轰烈烈的辉煌，但更多的是平平淡淡的柔美，所以快乐着平常中的快乐，幸福着平淡中的幸福，才是最真实的。

幸福的法则是人人为我、我为人人的无私奉献。

从前有一个小岛，上面住着快乐、悲哀、知识和爱，还有其他各类情感。一天，情感们得知小岛快要下沉了，于是，大家都准备船只，打算离开小岛。只有爱留了下来，她想要坚持到最后一刻。过了几天，小岛真的要下沉了，爱想请人帮忙。这时，富裕乘着一艘大船经过小岛。

爱说：“富裕，你能带我走吗?”

富裕答道："不，我的船上有许多金银财宝，没有你的位置。"

爱看见虚荣在另一艘华丽的小船上，说："虚荣，你帮帮我吧！"

"我帮不了你，你全身都湿透了，会弄脏了我这漂亮的小船。"

悲哀过来了，爱向她求助："悲哀，让我跟你走吧！""哦……爱，我实在太悲哀了，想一个人待一会儿！"悲哀答道。

这时快乐走过爱的身边，但是她太快乐了，竟然没有听到爱在叫她！突然，一个声音传来："过来！爱，我带你走。"这是一位长者。爱大喜过望，竟忘了问他的名字。

登上陆地以后，长者独自走开了。爱对长者感恩不尽，问另一位知识长者："帮我的那个人是谁？"

"他是时间。"知识长者答道。

"时间？"爱问道，"为什么他要帮我？"

知识长者笑道："因为只有时间才能理解爱有多么伟大。"

是的，天下之事，都要经得起时间的考验和岁月的磨砺。

有匹马烈得要命，想靠近它很不容易，更不用说驯服和骑它了，如果谁敢贸然向它走去，它不是咬就是踢，叫人不寒而栗。有一天，烈马跌入泥潭中，几个牧民幸灾乐祸："淹死它才好呢！"这时，有个牧马人走上前去，把烈马从泥潭中救了出来，然后用心为它擦洗全身并把它拴在马桩上。烈马皮毛上的水渐渐晒干后干痒难忍，牧马人又用梳子给烈马梳刷全身。烈马感到十分舒适，对牧马人服服帖帖。牧马人又给它喂了上等的草料和水，精心照顾烈马。慢慢地，烈马温顺地能听他的话了，以后成为草原上最驯服、最出色的坐骑了。



对待烈马，要使其驯服，必须给予关怀和爱护，人也一样，生硬冷漠地对待他人，他人不接受，自己也不会幸福；人只有在相互的关爱中以爱报爱，这样的世界才是幸福温暖的。





善待生活，幸福将会离你更近

有些人总认为自己的日子过得难受：妻子越来越爱唠叨，家里的气氛不够温馨浪漫，工作上有那么多的不顺心，孩子不听话……他们以为生活不善待自己，其实是他们不善待生活，才让幸福远离。

一个冬日的早晨，一位富人站在自己的花园里，突然园外传来敲门声，富人去开门时发现门外站着一个衣衫褴褛的乞丐，在寒风中冻得发抖，他说他已在园外站了一夜。

他说："先生，行行好，能给我一点东西吗？"富人请乞丐在门外等候，转身进入厨房，端来一碗热气腾腾的饭菜递给乞丐，乞丐说："先生，你家里的梅花，真香啊！"说完后，就转身走了出去。

富人呆立在那里，感到非常震惊：穷人也会赏梅吗？这是自己从来不知道的。花园里种了几十年的梅花，为什么自己从来没有闻到过梅花的芳香呢？于是，他小心翼翼地以一种庄严的心情生怕惊动梅花似的走近梅花，他终于闻到了梅花那含蓄的、清澈的、澄明无比的芬芳。然后，他的眼睛湿润了，为第一次闻到了梅花的芳香而感动。

我们其实就是故事中的那个富人，而幸福则如故事中园里的梅



花。随着年龄的增长，年少时的幸福浪漫不知不觉地少了许多，爱情中的心心相印、彼此恩爱、同甘共苦仿佛也在变淡，其实生活中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛。

一位到新加坡游览了两个星期的外地朋友，在当地朋友老李为他举行的临别晚宴上，谈起新加坡的名胜眉飞色舞，洋溢着幸福感，唐城、虎豹别墅、飞禽公园、植物园、中央公园、范克里夫水族馆、室利马里曼安兴都府、光明山普觉禅寺、双林寺、天福宫、鳄鱼园、动物园、圣淘沙、乌敏岛、圣约翰岛、龟屿、晚晴圆、和平纪念碑等，都印上了他清晰的足迹，而他言谈的那份幸福感更是让人羡慕。在新加坡生活多年的老李在一旁静静地听着，越听越惭愧，幸福的美景就在身边，自己怎么从没感觉到呢？

朋友眉飞色舞地描绘的名胜，都是老李曾去过多次的，可他从未感到有如此的幸福感。是自己缺乏寻访探究的好奇心，还是因为这些名胜都近在咫尺，过于熟悉而没有新鲜感？老李反思了很久，终于想明白了：是自己没有去寻找，所以才没有发现这些美妙的景色。

有人在幸福的日子里仍会不满足，只会天天抱怨甚至不珍惜自己的拥有；有人在遭遇挫折的时候总是怨天尤人，而不是冷静地审视自己，充分发掘利用自己的优势渡过难关……不善待生活，生活也不会善待你。生活中其实每个人身边都有幸福，只要学会发现、学会珍惜，幸福的生活就会围绕在我们身边。

一个残疾人来到天堂找到上帝，抱怨上帝没有给他一副健全的体格。上帝对残疾人说："善待生活吧，至少你还活着。"

一个官场失意、年老体弱的人找到上帝，抱怨上帝没给他高官厚

禄，上帝就把那位残疾人介绍给他，残疾人对他说："善待生活吧，至少你的身体还是健全的。"

一个年轻人找到上帝，抱怨上帝没让自己富有，上帝就把那位官场失意的人介绍给他，那人便对年轻人说："善待生活吧，至少你还年轻，前面的路还很长。"

在人生道路上，风和日丽的日子会有，狂风暴雨的日子同样也会有。只有善待生活，幸福才会离你更近。

人生有时如棋，只有胆大者才能棋风泼辣，刚开局便全线出击，奋勇前进，大有"气吞万里如虎"之势；而胆小者重于防守，步步为营，常举棋不定，唯恐一着不慎，满盘皆输；还有些稳重者深思熟虑，内心平静，只因早已成竹在胸；而轻浮者急躁冒进，急于求成，行进中不虑后果，常因一叶障目而全局败北；当然，个别工于心计者会以故意输给对手，增其傲气，以谋对策赢取棋局……

下棋者，无论输赢，双方棋毕会哈哈一笑，因为他们的心情不在棋之输赢。心情好时，收拾残局，再来一局；心情不好，趁早回家休息。这样的人才是生活中的高手。人生亦应如此下棋者，随时高高兴兴的，不高兴时赶快调整心情，这才是善待生命的行为，才会品尝到幸福的点点滴滴。





好好爱自己的身体

身体是人们生存的物质基础，没有了它就丧失了一切行动的载体。整天疾病缠身的人是没有时间和精力享受幸福的。身体状态的好坏会影响人的精神和心态，也会通过思想直接地影响幸福感。人的心态也会对自身产生一定影响，可能是好的，也可能是不好的。

某杂志曾对全国60岁以上的老人抽样调查：你认为自己一生中最不幸的是什么？调查显现：75%的人认为自己一生中最不幸的是没有善待自己的身体；70%的人认为自己一生中最不幸的是年轻时努力不够，导致一事无成；62%的人认为自己一生中最不幸的是对子女教育不当；57%的人认为自己一生中最不幸的是没有好好珍惜自己的伴侣；49%的人认为自己一生中最不幸的是在年轻的时候选错了职业。

柏拉图说："没有什么比健康更快乐的了，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。"人生就像走钢丝，时时刻刻都要掌握自己的平衡。健康与奋斗的平衡、事业和家庭的平衡、工作与休闲的平衡等，都是关系到人生幸福的大事。人生最大的错误是用健康换取身外之物；人生最大的悲哀是用身心俱疲来换取别人眼中所谓的幸福；

人生最大的浪费是用透支身体来追求事业名利。人的幸福不是以亏待自己的身体，让自己身心交瘁为代价的，所以“屋宽不如心宽，财富再多不如身安心安”。

财富有多种，人的健康却难求。健康是人生的第一大财富。健康的乞丐比有病的国王更幸福。世上还有比生命更重要的吗？当然没有，可是这样最浅显的道理好多人在金钱利益面前却迷茫了。幸福不是奢侈品，健康的身体是幸福的必需品。奢侈品是给别人看的，必需品是给自己用的，幸福纵然千般好，只有健康的人才能消受得起。

哈里是一位年轻的汽车销售经理，他的事业顺风顺水，他的面前明明是一条康庄大道，然而他的情绪却非常低落。他认为自己快与世长辞了！他甚至为自己购买了一块墓地，并为自己的葬礼做好了周到的准备。事实上，他只是经常感到呼吸急促，心跳有些快，喉咙哽塞。医生建议他休息，对生活处之泰然，退出他所热爱的汽车销售事业。哈里在家里休息了一段时间，但他的状况并没有得到太大的改善，依然心存犹豫恐惧，心神不宁。这时他的医生劝他到科罗拉多州调养，那里有使人健康的气候，美丽的风景，但这仍不能缓解哈里内心的恐惧。一周后，他回到家里。他觉得死神即将来临。“不用再猜疑了！”一位朋友告诉哈里，“你去梅欧兄弟诊所吧，他们可以彻底诊断出你的病情，别犹豫了，赶快去吧！”哈里接受了朋友的建议，请他的一位亲戚开车送他到了罗切斯特市的梅欧兄弟诊所。实际上，他更害怕自己会死于途中。

梅欧兄弟诊所的医生给哈里做了全面检查。医生告诉他：“你没



有什么毛病，只是紧张、恐惧、担心，只要抛弃这些，不去想就行了。”哈里离开诊所，学着调理心态，同时，他暗示自己要有正能量，要抛弃消极心理，最终他变成了一个健康快乐的人。

珍妮原本是一个学习成绩很不错的女孩，却毫无缘由地没有考上大学，于是她进入教会小学教书。由于讲不清数学题，不到一周就被学生们轰下了讲台。母亲为她擦干眼泪，安慰她说：“满肚子的东西，有人倒得出来，有人倒不出来，你没有必要为这个伤心，也许有更适合你的事等着你去做。”后来，珍妮外出打工，先后做过纺织工、市场管理员、会计，但都半途而废。每当珍妮沮丧地回来，母亲总是安慰她，从没抱怨过。30 岁时，珍妮成为聋哑学校的辅导员。后来，她又开办了一家残障学校。再后来，她在许多城市开办了残障人用品连锁店，这时的她，已是一位拥有几千万资产的老板了。

一天，珍妮问母亲，前些年她连连失败，自己都觉得前途渺茫的时候，是什么原因让母亲对自己有信心呢？母亲的回答朴素而简单。她说：“一块地，不适合种麦子，可以试试种豆子；如果豆子也长不好的话，可以试种瓜果；如果瓜果也不济的话，撒上一些荞麦种子一定能够开花。因为一块地，总会有一种种子适合它，也终会有属于它的一片收成。

一块地，总会有一种种子适合它。说得多好啊！每个人，在努力而未成功之前，都要寻找属于自己的种子。

有一个大鱼缸，缸里放养着十几条热带鱼。那些热带鱼长约三寸，大头红背，长得特别漂亮，惹得许多人驻足凝视。一转眼两年过去了，那些鱼在这两年时间里似乎没有什么变化，依旧三寸来长，大

头红背，每天自得其乐地在鱼缸里时而游玩，时而小憩，吸引着人们惊羡的目光。

有一天，鱼缸的缸底被砸了一个大洞，待人们发现时，缸里的水已经所剩无几，十几条热带鱼也濒临死亡，人们急忙把它们打捞出来。放在哪儿呢？人们四处张望了一下，发现只有院子当中的喷水池可以当它们的容身之所。于是，人们把那十几条鱼放了进去。两个月后，一个新的鱼缸被抬了回来，人们跑到喷水池边来捞鱼。这时，让人们大吃一惊，甚至手足无措的事发生了：两个月，仅仅是两个月的时间，那些鱼竟然都由三寸来长长到一尺来长！人们七嘴八舌，众说纷纭。有的说可能是因为喷水池的水是活水，鱼才长这么长；有的说喷水池里可能含有某种矿物质；也有的说那些鱼可能是吃了什么特殊的食物。但这些猜测都有一个共同的前提，那就是喷水池要比鱼缸大得多！

让身体健康起来，美化和纯净自己的思想很重要。一个人愁苦的面容并不是偶然出现的，很多是由思想焦躁忧虑导致的。满脸愤世嫉俗的人大都是因怨恨、不善待自己产生的。所以抛掉心中的怨恨、嫉妒、失望、沮丧，用坚强、纯洁和快乐的思想影响自己，这样才会使人身体充满活力，精神振奋，做事积极。





让热情再多一份活力

幸福是一粒梦想的种子，需要用生命的热情之水去灌溉。因此，要想获得幸福，不仅不能没有热情，而且要始终如一地保持热情，并让热情再多一份活力。

1907年，后来成为美国著名的人寿保险推销员的法兰克·派特刚转入职业棒球界不久，就遭到有生以来最大的打击——他被开除了。他的动作无力，因此球队的经理有意要他走人。球队的经理对他说："你这样慢吞吞的，哪像是在球场混了20年的运动员？法兰克，你离开这里之后，无论到哪里做哪些事，若提不起精神来，你将永远不会有出路。"本来法兰克的月薪是175美元，离开这支球队之后，他参加了亚特兰斯克球队，月薪减为25美元。薪水这么少，法兰克做事当然没有热情，但他决心努力试一试。待了大约10天之后，一位名叫丁尼·密亨的老队员把法兰克介绍到新凡去。在新凡的第一天，法兰克的一生有了一个重要的转变。因为在那个地方没有人知道他过去的情形，法兰克决心变成新英格兰最具热情的球员。为了实现这点，他必须采取新的行动。法兰克一上场，就好像全身带电，他强力地投出

高速球，使接球的人双手都麻木了。还有一次，法兰克以势不可挡的气势冲入三垒。那位三垒手吓呆了，球漏接，法兰克盗垒成功了。当时气温高达39℃，法兰克在球场奔来跑去，极可能因中暑而倒下去，但他挺住了。他的热情所带来的结果令人吃惊。

第二天早晨，法兰克读报的时候，兴奋得无以复加。报上说：那位新来的球员，无异打了一个霹雳球，全队的人受到他的影响，都充满了活力。他们不但赢了，而且那场比赛是本赛季最精彩的一场。

由于热情的态度，法兰克的月薪由25美元提高为185美元，多了近7倍。在随后的两年里，法兰克一直担任三垒手，薪水加到30倍之多。为什么呢？法兰克自己说："这是因为热情，没有别的原因。"

后来，法兰克的手臂受了伤，不得不放弃打棒球。

接着，他到菲特列人寿保险公司当保险员，整整一年多都没有什么成绩，他很苦闷。但后来他又变得热情起来，就像当年打棒球那样。再后来，他成为人寿保险界的大红人。不但有人请他撰稿，还有人请他演讲他的经验。他说："我从事推销已经15年了。我见到许多人，由于对工作抱着热情的态度，使他们的收入成倍地增加起来；我也见到另一些人，由于缺乏热情而走投无路。所以我深信唯有热情的态度，才是成功推销的最重要因素。"

可见，热情能产生惊人的效果，热情可以让人们做一只自由飞翔的小鸟，挣开消极习惯的束缚，激发内在的潜力。没有热情和尝试的勇气，就不会有新生后的喜悦。因此，只要你充满热情地迎接挑战，就会突破各种障碍，获得幸福和自由的天地。决定人们一生命运的，

不是别人，不是运气，而是自己的热情。

汤姆毕业于哈佛大学，是一位工程师，虽然已过而立之年，但事业上还是一无所成，因此他常觉得自己很不幸。有一天，他对妻子说："我对这个城市很失望，想离开这里，换个地方。"于是他们来到了另外一个城市，搬进了一栋很一般的公寓楼里。汤姆天天早出晚归忙于工作，对周围的邻居从未关注。一个周末的晚上，汤姆和妻子正在收拾房间，突然停电了，屋子里漆黑一片，就在这时，门口传来了轻微的有些迟疑的敲门声，打破了黑夜的寂静。

"谁呀?"汤姆在这个城市里一个熟人也没有，也不愿意在周末被别人打扰。他很不耐烦地起身，费力地摸到门口，极不情愿地开了门。"您家有蜡烛吗?"一个小女孩问。"没有!"汤姆火冒三丈，"嘭"的一声把门关上了。"真够烦人的!"汤姆对妻子抱怨道，就在他满腹怨言的时候，门口又传来了轻轻的敲门声。

打开门，门口站着的还是那个小女孩，只是她手里举着两根蜡烛，小女孩笑着说："奶奶告诉我，楼下新来了邻居，可能没有准备蜡烛，要我拿两根给你们。"汤姆顿时怔住了，好不容易才回过神来。这件事让汤姆幡然醒悟，他终于知道自己时常不快乐的根源了——他丧失了热情，对世界、对他人太过冷漠与刻薄，所以常常错过了人间很多真正的幸福感受。

热情的态度，是做任何事必需的条件。或许我们没有能力去创造一种环境，但可以去选择让自己拥有热情。面对人生，你选择心情郁闷还是充满热情前行？答案不言而喻。热情的人能做心灵的主人，能去除心灵的枷锁，让人勇往直前地追求幸福。

只要我们具备热情就能获得幸福和快乐，我们应该深信此点。一个人如果没有对生活的热情和激情，就做不出轰轰烈烈的事业。唯有热情，才能让整个世界为我们而燃烧。

人之为人，人之幸福，很多来自热情和爱意，只有热情才能融入社会，与他人与社会和谐共处，才能时刻保持善良之心，感受到纯真自然的快乐生活。一个人生活在世界上，保持热情，就会感受到“面朝大海，春暖花开”的美好。



有希望，就有美丽世界

我们既然生活在这个世界上，就要好好生活，战胜一切挫折，获得自己的成长。因为，人活在世界上非常不容易。要经历诸多不成功、失败、打击或磨难等，所以，永怀希望，不断调整自己的心理状态，就能适应新的环境和新的目标。

一位名人说："一个人在人生低谷中徘徊，感觉自己支撑不下去的时候，其实就是黎明前的夜，只要你心中总是充满希望，坚持一下，再坚持一下，前面肯定会看见一道亮丽的彩虹。"生活是一场博弈，充满了挑战。只要你充满希望，就能勇敢地面对现实，迎接挑战，不屈服，不向命运低头，把握自己的命运，战胜一切困难。希望是人们对美好生活的向往，一个人只有在有了向往和追求以后，心中的信念才会生根、发芽、开花、结果，才会在任何艰难困苦中前进。

人生最大的敌人是以沮丧的心情来怀疑自己的生命。其实，生命中的一切能否成功，全靠自己的希望和勇气，全靠对自己是否有信心，全靠对自己是否有乐观的态度，唯有如此，方能进步。然而，一般人在处于逆境的时候，或者是碰到沮丧的事情之时，或者是处于凶

险的境地时，往往会被恐惧、怀疑、失望吓倒，故而丧失了自己的意志，致使自己多年以来的努力毁于一旦。

所以，只要存在着希望，人的创造力就不会枯竭。因为希望是生命的原动力，当希望的目标实现以后，新的希望又会在它的基础上萌生。

有两个人要去寻找幸福，他们在沙漠里迷了路，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支。休息时，一个人问另外一个人：“现在你能看到什么?”被问的那个人回答道：“我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步步地靠近我。”

发问的这个人却微微一笑说：“我现在看到的是我和妻儿相聚的幸福情景。”最后，那个说看到死亡的人真的死了，就在他快要走出沙漠的时候，他用刀结束了自己的生命；而另一个人靠着希望成功地走出了沙漠，终于拥抱了幸福的生活。

每天给自己一个希望，试着不为明天而烦恼，不为昨天而叹息，只为今天更美好而努力。人如果用希望迎接朝霞，用笑声送走余晖，用快乐填满每个夜晚，那么，每一天都会生活得更充实、更潇洒。有希望就是“向前看”，这是积极的人生态度，它有助于人们克服困难，看到希望，保持进取的旺盛斗志。

经历了一次期末考试后，斯蒂克并没有取得自己梦想中的好成绩，尽管分数上还说得过去，但只能排在全班前几十名。这对心高气傲的斯蒂克来说，是个不小的打击，他一下子变得消极起来。

放寒假了，斯蒂克回到家里，父亲问起了学校里的生活，斯蒂克告诉父亲说：“其实真的很没劲。”斯蒂克的父亲是个铁匠，他听了儿



子的话后，脸上很惊愕，沉默了半晌之后，转过身用他那粗壮的手操起了一把大铁钳，从火炉中夹起一块被烧得通红的铁块，放在铁錾上狠狠地锤了几下，随之丢入了身边的冷水中。“嘶”的一声响，水沸腾了，一缕缕白气向空中飘散。

父亲说：“你看，水是冷的，铁是热的。当你把热热的铁块丢进水中之后，水和铁就开始了较量——它们各有自己的目的，水想使铁冷却，同时铁也想使水沸腾。现实中，又何尝不是如此呢？生活好比是冷水，你就是那热铁块儿，如果你不想自己被水冷却，就得让水沸腾。”斯蒂克听后感动不已，朴实的父亲竟然说出了这么饱含哲理的话！

第二个学期开始了，斯蒂克通过反省自己，并且不停地努力，学习终于有了很大的进步，与此同时，斯蒂克的内心也开始一天天地充实快乐起来。

钢是在烈火和急剧冷却的水里锻炼出来的，所以才能坚硬；幸福也是从生活的希望中萌发出来的，所以才美好。有希望，遇见深林，可以感受鸟语花香的喜悦；有希望，遇见旷野，可以想象丰收时的欢乐。一个人在品尝了生活的百味后，总能感受到别样的情趣。

老王是个不苟言笑的人，他的工作不错，婚姻也比较美满，虽然不是荣华富贵，但他认为自己还算幸福。可是他结婚 18 年了，平时很少对自己的家人微笑，在工作中也是一本正经的严肃认真劲儿，几乎从来不轻易露出笑脸。

后来，老王参加了一个培训，他被要求以“微笑的希望”为题发表一段感想，为了完成这个“任务”，他决定亲自试一个星期看看。于

是，老王上下班时，会微笑着给自己妻子一个拥抱，微笑着和大楼的管理员问好，微笑着跟大楼门口的警卫打招呼；工作时，他会微笑着和同事共事，微笑着接待那些满肚子牢骚的客户，微笑着对认识或不认识的人表达友善……总之，他的微笑常常挂在脸上。

刚开始时大家感到很奇怪，可慢慢地大家欣喜地接受了老王的这一变化，每一个人也都对他报以微笑。老王发现微笑给自己带来了更多事业上的机会，每天他和家人也其乐融融，生活好像多了不少幸福。

微笑的力量真有如此之大吗？淡淡的微笑中真的能散发出巨大的魅力吗？答案是：肯定会的。生活也许不能尽如人意，但只要你有希望，终究能驾驭自己朝幸福的方向前进。

一位女士抱怨道：“我活得很不快乐，因为先生常出差不在家。”她把快乐的钥匙放在先生手里。

一位妈妈说：“我的孩子不听话，叫我很生气！”她把高兴的钥匙交在孩子手中。

一个男人说：“上司不赏识我，所以我情绪低落。”他把情绪的钥匙塞在老板手里。

一个婆婆说：“我的媳妇不孝顺，我真命苦！”婆婆把命甜命苦的钥匙放在儿媳妇手中。

一个年轻人从商店走出来说：“那位老板服务态度恶劣，把我气炸了！”年轻人把自己心态的钥匙交给了商店老板。

这些人都做了相同的决定：那就是让别人来控制他们的心情。

做最强大的主人就是要有自我调控情绪的能力，即永远怀有希



望，能做驾驭自我的人。所以你需要常问问自己：希望的钥匙在哪里？

从前有这么一个小孩，他生下来便相貌丑陋，等到能说话的年龄时却有口吃的毛病，而且因为患了某种疾病而导致左脸局部麻痹，嘴角畸形，讲话时嘴巴总是歪向一边，并且有一只耳朵听不见声音。

为了矫正自己的口吃，这个孩子模仿他听到的著名演说家林肯的方法：林肯小时候也有口吃的毛病，说话不清楚，在别的玩伴眼里还是一个智障儿，但他因为自尊心和不服气的心态的驱使，每天跑到无人的海滩边练习说话，他在嘴里放一颗小石头，每天就含着一颗小石头对着大海练习说话的技能。随着年岁的增长，林肯的口吃毛病终于被改正，取而代之的是他一流的演说才能。

于是，这个孩子便模仿林肯在嘴里放一颗小石头练习说话。数月之后，看着嘴巴和舌头被石子磨烂的儿子，母亲流着眼泪抱着他，心疼地说："不要练了，妈妈一辈子陪着你。"懂事的他替妈妈擦着眼泪说："妈妈，书上说，每一只漂亮的蝴蝶，都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的，我要做一只美丽的蝴蝶。"小孩的努力没有白费，他终于彻底摆脱了口吃的毛病，说话就像其他人那样流利。由于勤奋和善良，在中学毕业时，他不仅取得了优异的成绩，还获得了很好的人缘。

1993 年 10 月，他参加全国总理大选。他的对手用心险恶地利用媒体夸张地指责他的脸部缺陷，然后配上这样的广告词："你们要这样的人来当你们的总理吗？"但是，这种极不道德的带有人格侮辱的攻击激起了大多数选民的愤怒和谴责，而且他的成长经历被人们知道

后，更赢得了大多数选民的同情和尊敬。

他在演讲中说道："我永远有这样的希望，带领我的国家和人民成为一只美丽的蝴蝶。"这句竞选口号感染了所有在场的观众，使他以高票数当选为总理，并在1997年再次获胜，赢得连任总理的机会，人们也因为记住了他的"美丽的蝴蝶"而亲切地称他为"蝴蝶总理"。

这个"蝴蝶总理"究竟是谁呢？他就是加拿大第一位连任两届的总理克雷蒂安。

可见，希望也要倍尝艰辛痛苦的考验，但永保希望，用自己的努力就一定能留住迈向幸福的脚步。





改变自己从自信开始

一个人要挑战自己，靠的是信心；人有了信心，就会产生追求幸福的坚强意志力。在强者与弱者之间，在幸福者与不幸者之间，最大的差异就在于意志力的差异。人一旦有了信心，有了意志力，就具备了拥有幸福的素质，就能做成他想做的任何事情。

“你若不想幸福，会找到一个借口；你若总想幸福，会找到一个方法。”不要一味地羡慕人家的幸福，通过恒久的努力，你也完全可以拥有幸福。不断地提醒自己，幸福生活从自信开始。自信能提醒一个人成为上进、快乐、健康、善良的人，自信也一定会让一个人有一个幸福的人生。

自信是放下消极做“最好的自己”，自信能让积极打败消极，让高尚打败鄙陋，让真诚打败虚伪，让宽容打败狭隘，让快乐打败忧郁，让勤奋打败懒惰，让坚强打败脆弱……人只要有自信，完全可以做最好的自己，过幸福的生活。世间没有谁能够左右幸福，除了你自信的能力。自信可以让你战胜自己的软弱，拥有幸福的能力！

怎样提升自己的自信呢？

自信首先要放下抱怨——与其抱怨，不如努力。抱怨或泄气，只能阻碍你成功的步伐。如果你失败了，也不要失去自信，要知道所有的失败都是为成功做准备。丢掉抱怨，心平气和地接受失败，无疑是智者的姿态。抱怨无法改变现状，拼搏才能带来幸福的希望。只要自己不把自己的自信心埋没，就总有成功的那一天。

其次，自信要扔掉犹豫，立即行动；自信就是认准了的事情，不要优柔寡断；自信就是选准了一个努力的方向，只往前走，不轻易回头。幸福的机遇像闪电，只有快速果断才能将它“捕获”。

小丽读书时网球打得不好，所以老是害怕打输，不敢与人对战，至今她的网球技术仍然很蹩脚。小丽的一个同班同学，开始网球比小丽打得还差，但她不怕被人耻笑，越是输越多打，后来竟成为学校网球队队员，代表学校去参加联赛。

自信就是勇敢地去干想干的事，这是值得赞赏的，即使有时在众人面前出了丑，他们还是会洒脱地说：“哦，这没什么！”他们或许在没学会“反手球”和“正手球”时，就勇敢地走上球场；他们或许在还没学会基本舞步时，就走下舞池寻找舞伴；他们或许在没有学会屈膝或控制滑板时，就勇敢地站上了速滑滑道。这都是自信让他们获得了行动的动力。

红红只会说一点点可怜的法语，却毅然一个人飞往法国去旅行。虽然人们曾告诫她：巴黎人对不会讲法语的人是很看不起的，但她坚持在展览馆、在咖啡店、在爱丽舍宫用法语与每个人交谈。不怕结结巴巴、不怕语塞傻笑，出丑吗？一点也不。因为红红发现，当法国人对她使用的语法大为震惊之后，许多人被她的“生活之乐”所感染，热



情地向她伸出手来帮助她，双方都得到了极大的乐趣。

正视你的软弱及缺点，有助于提高自信，对于那些害怕危险的人，危险无处不在，但不挑战，不敢于行动，怎么会有幸福可言？

有一天，龙虾与寄居蟹在深海中相遇，寄居蟹看见龙虾正把自己的硬壳脱掉，露出娇嫩的身躯。寄居蟹非常紧张地说："龙虾，你怎可以把唯一保护自己身躯的硬壳也放弃呢？难道你不怕有大鱼一口把你吃掉吗？以你现在的情况来看，连急流也会把你冲到岩石上去，到那时你不死才怪呢？"

龙虾气定神闲地回答："谢谢你的关心，但是你不了解，我们龙虾每次成长，都必须先脱掉旧壳才能生长出更坚固的外壳，现在虽面对危险，只是为了将来发展得更好而做的准备。"

寄居蟹细心思量了一下，发现自己整天只找可以躲避的地方，而没有想过如何令自己成长得更强壮，所以才成了现在的样子。

自信是人类产生最宝贵勇气的基础。有了自信，哪怕身体有残疾，也会幸福生活。

美国著名盲聋作家、教育家海伦·凯勒，小时候患上了猩红热，重病夺去了她的听力和视力。由于失去听觉，她不能矫正发音，说话也含糊不清。对于一个残疾人来说，世界是一片黑暗和寂静，要想学会读书、写字、说话，简直是不可能的事。

但是，海伦·凯勒没有向命运屈服。她正视自己的软弱之处，把自己的学习分成3个步骤：每天用3小时自学，再用1小时的时间将自己用3小时所学的知识默写下来，剩下的时间她运用学过的知识练习写作。在学习与记忆的过程中，她只有一个信念：她一定能够把自

己所学习的知识记下来，使自己成为一个有用的人。她每天坚持学习10小时以上，经过长时间的刻苦学习，还有不屈不挠的信心，她掌握了大量的知识，能熟练地背诵大量的诗词和名著的精彩片段。到后来，一本20万字的书，她用9小时就能读完，并能记忆下来，还能说出每章每节的大意，并且把书中精彩的句、段、章节和自己对文章的独到见解在2小时之内写出来。

经过学习，海伦突破了识字关、语言关、写作关，先后学会了英、法、德、拉丁、希腊五种语言，出版了14部著作，受到社会各界的赞扬与褒奖。1959年，联合国发起了"海伦·凯勒"运动，号召全世界人民向她学习。

人不是所有的希望都能成为美好的现实，因为成功需要自信点燃。纵观古今中外，很多成功的奇迹都是自信的人创造的。所以不要总是烦恼生活中种种不顺利，不要总以为生活辜负了你，其实，你跟别人拥有的幸福一样多，只是你缺少了追求幸福的自信。

不要一味地羡慕他人的成功，你通过恒久的努力，一样可以拥有成绩。不断地提醒自己，从自信开始吧。





命运靠自己去改变

罗斯福说："世界上只有一件事比遭人折磨还要糟糕，那就是从来不曾被人折磨过。"因为，当一个人受尽折磨时，他的潜能才会被激发出来，他才能越挫越勇，逼得自己去突破现状，做富有创造力的工作。

是的，人生最大的挑战就是自己，命运靠自己去改变。罗曼·罗兰说过："自己把自己说服了，是一种理智上的胜利；自己被自己感动了，是一种心灵上的升华；自己把自己征服了，是一种人生上的成熟。"没错，凡是能征服自己的人，就有力量战胜一切艰难险阻。幸福没有法则，让自己变得坚强一点、勇敢一点，走自己的路，让别人去说吧，就能收获幸福。

有一种著名的心理现象叫作"涨潮"，这是一种全神贯注的最佳心灵状态，也就是意识高度集中。当一个人处于"涨潮"状态时，他就会全身心地投入到工作中，感觉不到时间的流逝。这种"涨潮"体验可以帮助一个人提高效率，同时获得快乐的幸福感，就像独特的风景保持了本色而赢得了人们的赞赏一样。



有一只幼蛾向妈妈抱怨："为什么我们不能像蝴蝶一样有美丽的外表，赢得别人的欢心呢？"

母蛾温柔地说："孩子，在大自然生态中，我们扮演的角色十分重要，我们担负的责任是其他生物不能随意取代的。我们多在夜间活动，那些夜晚开花的植物需要靠我们来传播花粉，所以美丽的外衣对我们来说并不重要，重要的是我们尽了自己的职责，对整个大自然有所贡献。你应该为此感到骄傲和幸福啊！"

命运要靠自己去争取，人有两条路要走：一条是必须走的，一条是想要走的。一个人必须把"必须走的路"走漂亮，才可以走"想要走的路"。

本杰明·富兰克林说过：生活的真正悲剧，并不在于我们每个人都没有足够的优势，而在于我们总拘泥于现状，浪费自己潜在的优势，不能改变自己的命运。

一块价值5元的钢铁，如果铸成马蹄铁，充其量值十多元；若制成磁针会更值钱；倘若制成手表发条，其价值则更高。不要看轻自己，改变自己命运的钥匙在自己手中。

有一个叫琼斯的男孩，曾经跟随父亲在威斯康星州经营一家农场。由于市场不太景气，农场的收入只能勉强维持全家人的生活，琼斯身体强健，干活儿时认真勤勉，从来不敢妄想拥有巨大的财富。

然而，在一次意外事故中，琼斯瘫痪了，再也无法下地劳动。亲友们都认为他这辈子完了！虽然亲友们没有在琼斯面前议论，但琼斯还是感到一种压力。但琼斯虽然身体瘫痪，无法正常劳动，意志力却



丝毫不受影响，他积极地思考和计划。他决定让自己活得充满希望、乐观、开朗，做一个有用的人。

他把自己的构想告诉家人："我的双手不能工作了，我要开始用大脑工作，由你们代替我的双手，我们的农场全部改种玉米，用收成的玉米养猪，趁着乳猪肉质鲜嫩的时候灌成香肠出售，一定会畅销!"不久，"琼斯乳猪香肠"新鲜上市，果然一炮打响，很快成为家喻户晓的美食。琼斯由此走上成功之路。

看看，连这样身患残疾的人都能弹奏好自己成功的"琴弦"，我们为什么不行呢?





努力每一天

一个人如果不努力每一天，想要成功是不大可能的。

西汉时期枚乘写过一篇著名的赋叫《七发》，就很典型地说明了这种情况。

《七发》讲述了楚太子长期生活在糜烂的酒色之中，他内心是不自由的，后来，他冲出宫廷，冲出帝制樊笼，去领略人生道路上的种种艰难，才最终成为一个正常的人、优秀的人、内心丰富的人，才觉得自己真正存在过。

明朝宰相张居正，从小聪明过人，13 岁参加乡试的考试，试卷令考官拍案叫绝，时任湖广巡抚的顾玉麟却建议让张居正落第。他解释说："居正年少好学，吾观其文才志向，是个将相之才，如过早让他发达，易叫他自满，断送了他的上进心。如果让他落第，虽则迟了三年，但能够使他看到自己的不足而更加清醒，促其发奋图强。"

这位巡抚的远见的确令人折服。后来张居正果然成为明朝中兴时的杰出政治家，他在险恶的环境中坚持革新政治，有一种不达目的不罢休的坚韧精神，这不能不说与他少年"落第"的逆境有关。



在人生征途中，人最重要的既不是财产，也不是地位，而是自己胸中像火焰一般燃烧起的信念，即“向前看”。因为只有那种毫不计较得失、为了巨大希望而活下去的人，才会生出勇气，才会勇往直前，才会激发出巨大的自身潜力与激情，开发出洞察现实的睿智之光，这些与时俱进、终生怀有希望的人，是具有最高信念的人，最终会成为人生的胜利者。

著名化学家格林尼亚教授，曾走过一段曲折的道路。少年时代，由于家境优裕，加上父母的溺爱，使得他没有理想、没有志气，整天游荡。可是好景不长，几年后他家彻底破产，一贫如洗，昔日的朋友都离他而去，甚至连女友也当众羞辱他。从此，他醒悟了，开始发愤读书，立志追回被浪费的时间。九年以后，他研制出格氏试剂，获得了诺贝尔化学奖。

所以，很多时候，逆境就如绊脚石，你只要把脚抬高，绊脚石就变成了垫脚石。

努力每一天并“向前看”是人生的大智慧，这样的人能品尝幸福的滋味。如果只想逃避不努力进取，为石子绊脚而怨愤，为水坑积水而生气，为路面不平而发愁，为道路崎岖而不知所措……小小的问题就都会变成大的烦事、难事，心情自然轻快不起来。但对那些具有积极心态、努力幸福生活的人来说，各种磨难所带来的痛苦都含有等量的或更大的幸福种子。

车尔尼雪夫斯基说过：“既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺陷。”一个懂得生活的人，不仅会享受人生中寻常的赏心乐事，而且还在痛苦中不断努力，继续向上。

从前有两个重病人，同住在一家大医院的小病房里。房间很小，只有一扇窗子可以看见外面的世界。其中一个人，在他的治疗中，被允许在下午坐在床上一个小时(有仪器从他的肺中抽取液体)，他的床靠着窗，但另外一个人终日都得平躺在床上。每当下午睡在窗旁的那个人在那个小时内坐起的时候，他都会描绘窗外景致给另一个人听：从窗口向外看可以看到公园里的湖。湖内有鸭子和天鹅，孩子们在那儿撒面包屑、放模型船，年轻的恋人在树下携手散步，在鲜花盛开、绿草如茵的地方，人们玩球嬉戏，后头一排树顶上则是美丽的天空。

另一个人倾听着，享受每一分钟。他听见一个孩子差点跌到湖里，一个美丽的女孩穿着漂亮的夏装……他的身体比以前开始好转。

躺着的那个人在坐起来的人的述说中体味着几乎使他感觉自己亲眼目睹外面发生的一切。然而，在一个天气晴朗的午后，他心想："为什么那个人可以独享看外头的权利呢？为什么我没有这样的机会?"他觉得不是滋味，越这么想，他就越想坐起来。

有一天夜里躺着的人正盯着天花板瞧的时候，能坐起来的那个人忽然惊醒了，拼命地咳嗽，一直想用手按铃叫护士来。但这个人只是旁观而没有帮忙——尽管他感觉同伴的呼吸已经停止了。第二天早上，护士来的时候那人已经死了，他的尸体被抬走了。过了一段时间后，这人开口问，他是否能换到靠窗户的那张床上。护士帮他换了位置，在他们走了以后，他用手肘撑起自己，吃力地往窗外望……结果，窗外只有一堵空白的墙。

生活中，有些人总是说有什么样的环境就有什么样的人生，这实



在是再荒谬不过了。影响人生的绝不是外界环境，而是我们是否有努力的心态。

在一个春光明媚的早晨，有一只漂亮的鸟儿，站在摆动的树枝上放声歌唱，树林里到处回荡着它甜美的歌声。一只田鼠正在树底下的草皮里掘洞，它把鼻子从草皮底下伸出来，大声喊道："鸟儿，闭上你的嘴，为什么要发出这种可怕的声音？"

这只歌唱的鸟儿回答说："哦，先生，我总是忍不住要歌唱。你看，空气是多么新鲜，春天是多么美好，树叶绿得多么可爱，阳光是多么灿烂，世界是多么可爱，我的心中充满了甜蜜的歌儿，我无法不歌唱。"

"是吗？"田鼠睁大眼睛不解地问道，"这个世界美丽可爱吗？这根本不可能，你完全是胡扯！世界上的任何事情都是毫无意义的。我已经在这儿生活了许多年，我了解得很清楚。我曾经从各个方向挖掘，我不停地挖啊挖啊，但是，我可以告诉你，我只发现了两样东西，就是草根和蚯蚓，再没有发现过其他东西，真的，没有任何可爱的东西。"

快活的鸟儿反驳说："田鼠先生，你自己上来看看吧。从草皮底下爬上来，到阳光中来吧。你上来看看太阳、看看森林、看看这美丽可爱的世界，呼吸一下新鲜空气。上来吧，让我们一起放声歌唱！"

是的，没有看到天空的湛蓝，就不会感觉天空的辽阔。德国大诗人歌德说过："人之所以幸福，是因为他的心灵感到幸福。"一个人的处境是苦是乐，是主观的感受。而努力则是改变一切的法宝。



给幸福增值

幸福的好心境是自己创造的。经营好自己的人生，能给幸福增值。

每个人如同一块土地，肥沃也好，贫瘠也罢，总会有属于这块土地的种子。

有一次，英国游客杰克到美国观光，导游说西雅图有个很特殊的鱼市场，在那里买鱼是一种享受。于是他们来到了这里。那天，天气不是很好，但杰克发现市场并非鱼腥味刺鼻，迎面而来的是鱼贩们欢快的笑声。他们面带笑容，像合作无间的棒球队员，让冰冻的鱼像棒球一样，在空中飞来飞去，大家互相唱和："啊，5 条鳕盆飞明尼苏达去了。""8 只蜂蟹飞到堪萨斯去了。"看到这么和谐的生活，充满乐趣和欢笑的情景。杰克问当地的鱼贩："你们在这种环境下工作，怎么能保持愉快的心情呢？"

鱼贩说："事实上，几年前这个鱼市场也是一个没有生气的地方，大家整天抱怨，后来，大家认为与其每天抱怨沉重的工作，不如改变



工作的品质。于是，他们不再抱怨生活的本身，而是把卖鱼当成一种艺术。再后来，一个创意接着一个创意，一串笑声接着另一串笑声，他们成为鱼市场中的奇迹。"而大伙练久了，人人身手不凡，可以和马戏团演员相媲美。"这种工作的气氛还影响了附近的上班族，他们常到这儿的餐馆来用餐，感染他们乐于工作的好心情。

有时候，鱼贩们还会邀请顾客参加接鱼游戏。即使怕鱼腥味的人，也很乐意在热情的掌声中一试再试，意犹未尽。每个愁眉不展的人进了这个鱼市场，都会笑逐颜开地离开，手中还会提满了情不自禁买下的鱼类产品，心里似乎也会悟出一点道理来。

生活对待每一个人都是公平的，你若能创造好心境，就会发觉世间的一切是那么的美好，点滴中也有极大的温馨和幸福。所以我们不要去刻意追求虚无缥缈的幸福，而应该坦然地面对生活、接受生活带给我们的一切，感受生活中的点滴幸福时刻。

午休时听到窗外几个孩子在喊。"花花你去不去游泳啊?"一个稚嫩的小男孩在喊。

"妈妈不让我去！你们去吧。"一个小女孩在楼上回应。

"你再去问问妈妈，我们给你留着游泳票等你哦。"

"我妈妈让我写作业，我去不了了啦。"

"你快写啊，我们在门口等你。"

声音来回交替着，午休的人们虽然被吵醒了却没有一丝抱怨，甚至觉得有些温暖。

忽然又听到："你们等我啊，我妈妈又让我去啦。"小女孩欢快地大声喊着。



“耶！你妈妈真好。快点下来啦，要带游泳圈啊，不然不借给你。”几个小孩说道。

这群快乐的孩子跑远了，可幸福的声音却久久回荡。为什么很多成年人体会不到简单生活中的幸福，而孩子们却能从中体会到极大的快乐呢？

一个人经常出差，因此有时难免会买不到火车的座位票，但是无论坐什么样的车，无论长途短途，无论车上多么拥挤，他都能找到座位。其实他的办法很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢找过去。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。

因为每次他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，但是往往每次他都用不着走到最后，就会发现座位。他说，因为像他这样锲而不舍地寻找座位的人实在不多，经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下地流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。往往眼前的一方小小立足之地就很容易让他们满足，而为了一个座位背负着行囊挤来挤去让他们觉得不值，他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。

从这个智慧的故事中，我们仔细思考一下就会发现，其实给幸福增值的方法很多，可以寻找，可以创造，但大多数情况需要耐心寻找耐心创造，耐心会让你找到“幸福的座位”以及幸福的延长线。因为你用心了，就能发现幸福处处存在。





风雨过后，彩虹更美丽

人生就是追寻幸福的过程，在追寻幸福的路上，有没有幸福的泪光？有没有胜利的笑容？幸福的泪光和胜利的笑容，是人生中最动人的画卷。其实幸福就是掺杂着苦难和胜利的甜蜜与辛酸，苦难为幸福之本，未经历任何苦难的幸福如幻梦泡影，不可靠也不值得回味。苦难并不可怕，只要你换个角度看苦难，把苦难当作财富而感恩，用乐观向上的心态去构筑每一天，你的日子就会变得灿烂而光明，即使在逆境中也可以追寻到幸福的人生。苦难是“化了妆”的幸福，它让人们学会坚强；苦难是人生的财富，只要你好好挖掘一定能找到无尽的“宝藏”。

英国剧作家萧伯纳说：“人是否幸福的关键，并不在于经验的多寡，而在于他如何发挥经验与学习。”在追寻幸福的道路上，无论成功或失败，能够从苦难中多方面充实自己，并且懂得从中学习经验教训的人才能使自己不断进步，记住：与人对弈的是命运，即使人面对的是毫无优势的残局也不要推盘认输，身处逆境必须格外忍耐，坚持与命运对弈下去，人生往往就在坚持中有了转机。

身处顺境必须格外谨慎，否则容易乐极生悲。人得意的时候容易忘形、容易失态，一失态就会有差错。因此，不管什么时候，笑看人生潮起潮落，守住自己的内心才是本分。

生活中难免出现苦难，幸福的泪光是对苦难的最好挑战，不管处境多么艰难，都应该坦然地去面对，去接受苦难。而努力去做就是最好的选择。用智慧把责任担起，只要努力追寻幸福就快乐着。而你越消沉，苦难就仿佛是座不可逾越的大山，让你害怕、畏惧。

有一个名叫亨利的小男孩。他的父亲早已过世，只有善良的母亲陪伴着他和两岁大的妹妹。母亲挣的钱总是难以养家糊口，家庭的穷困让他很想能为母亲分担些忧愁。

一天，亨利帮一位先生找到了丢失的笔记本，这位先生给了他一美元。他用这一美元买了一个盒子、三把鞋刷和一盒鞋油。接着他来到街角，对每位鞋不太干净的人说："先生，能让我给您的鞋擦擦油吗?"他是那样的彬彬有礼、锲而不舍，人们刚开始没有注意到他，大家漫不经心地走过，可他从早到晚坚持了一天又一天，终于不少人注意到了他，并且也十分乐意让他给自己擦鞋油。他就这样从 1 美分、2 美分、5 美分……开始了自己的生意。

从此以后，亨利白天擦鞋，晚上到学校上课。再后来，他挣的钱足以养活起母亲和妹妹的生活。

当亨利把钱交给母亲的时候，母亲开始也以为他只是心血来潮，可看着消瘦的他早出晚归忙碌着，拿着他每天交到自己手中的带着体温的钞票，她情不自禁地流下了激动的热泪："你真是一个懂事的好孩子，亨利。我以前认为生活带给我们的苦难让我们都快熬不下去



了，但是现在我相信我们能够过得更好。”

克雷洛夫说过：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。”如果说苦难是现实的此岸，幸福是理想的彼岸，那么积极的行动和乐观向上的信念就是架在幸福河上的桥梁。

居里夫人的童年也是在苦难中度过的，她是家中 5 个子女中最小的，虽然父母都是中学教员，但收入也勉强维持温饱。她从小学习就非常勤奋刻苦，并以获得金奖章的优异成绩从中学毕业，可她的家境根本不允许她去读大学。于是她从 17 岁开始一边给别人做家庭教师，一边自修各门功课，经常是食不果腹，可她仍然全神贯注地听每一堂课，艰苦的学习使她身体变得越来越不好，但是她的学习成绩却一直名列前茅。这样，直到 24 岁时，她终于来到巴黎大学理学院学习。入学第一年，她就以第一名的成绩取得了物理学学士学位；第三年，她又以第二名的优异成绩，考取了数学学士学位。

后来居里夫人以第一名的成绩，完成了大学毕业生的任职考试。随后，她又完成了关于各种钢铁的磁性研究论文并确定了自己的研究方向。她成为了世界著名的科学家，研究放射性现象，发现镭和钋两种天然放射性元素，一生两度获诺贝尔奖。

居里夫人成功的每个过程都是与艰苦的生活环境、捉襟见肘的生活条件抗争而战胜苦难的记录，她获得的诺贝尔奖杯上也留有她幸福的泪光。

人如果没有了信心，就没有了幸福的希望，因此，只要拥有自信，哪怕眼角带着泪光，也是幸福的。

一位老奶奶旅行途中想收留一个投海自杀未遂被警察救起的孤儿，他是个愤世嫉俗、感到自己末路穷途的孩子，老奶奶来到警察局要求和孩子见面谈谈。

老奶奶用安详而柔和的语调说："孩子，人生本来就是要与苦难抗争的，你能为这个世界做些好事吗？"她反复说了好几遍，少年像块石头，全然不理，突然他说："你说的是像我这样连父母都没有的孩子吗？"老奶奶充满爱意地笑了。少年冷笑道："你想我会相信这一套？""没关系，你可以相信的。"老奶奶说。她收养了这个孩子。

老奶奶把他带回家，虽然生活清苦，她对少年却爱护备至。生活在这样的环境，少年慢慢地心平气和了。少年似乎渐渐有了生气，老奶奶把他送到高中念书。少年得意地吹着口哨，不久，他又用竹子自制了一支横笛吹奏自娱，老奶奶听了称赞道："除了你没有人为我吹过笛子，真好听！"

高中毕业，孩子白天在地下铁道工地做工，晚上在大学夜间部深造。毕业后，他在一所聋哑学校任教，他对那些学生关怀备至。

"现在，我已相信自己能够战胜苦难，并可以为别人做好事了。"他对老奶奶说。

是的，人最需要的就是有人爱和与苦难抗争的勇气，如果你不是孤儿，也许不能领悟孤儿经历的苦难。只有真正了解别人痛苦的人，才能尽心尽力地为别人做事。人在追寻幸福的路上，有时幸福的泪水是对他人最好的补偿，而充满自信和激情，也是找到幸福的力量。

一个小和尚整天念经念烦了。一天夜里，他做了一个奇怪的梦：



他梦见自己是在去阎罗殿的路上，不久，看见一座金碧辉煌的宫殿。宫殿的主人请求他留下来居住。

小和尚说："我天天忙于念经，现在只想吃、睡，我讨厌看书。"

宫殿主人答道："若是这样，那么世界上再也没有比这里更适合你居住的了。我这里有丰富的食物，你想吃什么就吃什么，不会有人来阻止你。我这里有舒服的床铺，你想睡多久就睡多久，不会有人来打扰你。而且，我保证没有经书给你看，也没有任何佛法要你领悟。"

小和尚高高兴兴地住了下来。开始的一段日子，小和尚吃了睡，睡了吃，感到非常快乐。渐渐地，他觉得有点寂寞和空虚，于是就去见宫殿主人，抱怨道："这种每天吃吃睡睡的日子过久了也没有意思，我对这种生活已经提不起一点兴趣了。你能否给我找来几本经书，给我讲讲佛法的故事？"

宫殿的主人答道："对不起，我们这里从来就不曾有过这样的事。"

又过了几个月，小和尚实在忍不住了，就去见宫殿的主人："这种日子我实在受不了。如果你不给我经书，我听不到佛法，我宁愿去下地狱，也不要再住在这里了。"

宫殿的主人笑了："你认为这里是天堂吗？这里本来就是地狱啊！"

幸福的背后隐藏着战胜痛苦的努力和艰辛的历程。生活是享受与受苦、幸福与悲哀的混合物，人生途中，有些命运是无法逃避的；有些环境是无法更改的；有些苦难是难以磨灭的；有些痛苦是难以搁置的……与其被动地承受，不如勇敢地努力面对；与其寄居檐下，不如

展翅高飞；与其在沉默中孤寂，不如在努力的抗争中爆发……阻力越大，艰险越多，但只要经历风雨走过去了，更精彩的日子才会到来。

畏首畏尾的人在生活中是不能掌握自己命运的，只有内心强大的人才会赢得幸福。

在滑铁卢战场上，法军与英军展开鏖战。就在双方僵持不下的时候，法军统帅拿破仑需要一支军队来支援。实际上，在离法军的不远处，就有这样一支队伍。只不过，这支军队的统帅是格鲁希元帅。格鲁希是位循规蹈矩、墨守成规出了名的人。他手中统领着法国三分之一的军队，但他的任务是在战斗打响之后追击普鲁士军队，防止普鲁士军队与英军会合。

格鲁希并没有意识到整个法军乃至整个战局的发展都掌握在他的手中，他仍旧按照战前制订的计划去追击普鲁士军。但是，敌人始终没有出现，被击溃的普军撤退的踪迹也始终没有找到。

就在这个时候，拿破仑的军队与英军激战正酣，在所有人认为应该增援拿破仑的时候，格鲁希犹豫了。长期以来，他习惯了唯命是从，在他的意识里面，他就是要执行拿破仑让他追击撤退的普鲁士军队。因为他的意识中“追击普军”始终主宰着他的思维。虽然副手给予了他一定的建议，但是他拒绝了。他心中只有成文的命令，并不去倾听远方炮声的召唤。

正是这个意识决定了他的命运，也决定了拿破仑的命运，甚至决定了整个欧洲的命运。在法军节节溃败时，拿破仑怒问苍天：“格鲁希在哪里，他究竟待在什么地方？”

有时候，人们常常不愿意主动经历风雨，而把命运交给漫长的一



生去隐忍或磨砺，殊不知，决定成败的那一刻，却是要借助心中的勇气来完成的。只有敢于经历风雨，始终保持从容不迫、积极乐观的心态面对世间的一切，才能产生正确的行为，才能使自己的品性不断得到升华，自己的事业不断获得成功。

一个大学毕业生应聘到大酒店上班，这是她步入社会的第一步，这令她很激动，于是她暗下决心：一定要好好干，让自己迈出辉煌的第一步。然而，令她万万想不到的是：上司竟安排她去洗刷厕所！洗刷厕所，对于一般的人来说是不屑一顾的，更何况对于她这个刚毕业的女大学生来说，心理上的失落是可想而知的。

当她试着用白皙细嫩的手把抹布伸向马桶时，胃里立即条件反射，一时间翻江倒海，想吐却又吐不出来，简直是太难受了。然而，更令人难以忍受的是，上司要求她必须将马桶洗刷得光洁如新！这对于一个大学生来讲，这一工作真的难以实现什么“人生理想”。在困惑、苦恼、沮丧之余，她的眼泪不知不觉地淌了下来。此时的她面临着两种选择：要么继续干下去，要么另谋职业。继续干下去，真是太难了；另谋职业，等于知难而退，在人生之路的起步阶段就打退堂鼓，她又不甘心就此败下阵来。

她想起当初立下的决心：人生第一步一定要走好，千万不可马虎！

就在她举棋不定、彷徨犹豫的时刻，已经工作多年的一名老员工，及时地出现在她面前，帮助她摆脱了困惑与苦恼。那个木讷的老人并没有滔滔不绝地给她讲什么空洞的大道理，只是亲手做了一次给她看。他弯下腰去一遍又一遍地抹洗着马桶，直到马桶的每个缝隙和

每一个细微微处都找不到一丝污垢。当时，她看得目瞪口呆，同时她也恍然大悟："就算一辈子洗刷厕所，也要做一名洗刷马桶最出色的人！"

风风雨雨的几十年后，她从一名洗厕工成长为日本政府的邮政大臣。她的名字叫野田圣子！不经历风雨，难以见到彩虹。野田圣子以她的实际行动向我们证明了经历风雨对于幸福人生的意义。





屡战屡败也要继续挑战

人生总会遇到挫折，总会遇有低潮，总会有不被人理解的时候，这些对于脆弱的人来说是一场灾难，但对于坚强的人来说则是一次锻炼。如果一经历风吹雨打就一蹶不振，那这样的人生就不是好人生，只有坚强的人才会历经磨难仍去迎接明天的太阳，让自己更加成熟和坚韧。

一个人的奋斗历程当中，难免有挫折、失败或者天灾人祸，但这些都不可怕，越挫越勇才能更珍惜幸福的来之不易。坚强的人懂得苦难是成功的必经之路，并把每一次的挫折和失败当作锻炼，更加坚定自己的意志，更加增强自己的信心，使越挫越勇成为追求幸福的强有力“手段”。

温斯顿·丘吉尔从担任英国海军大臣开始，始终位居权力的首位，掌握着国家的命运。当然，他也竭尽心力发挥自己的才能。

小时候，丘吉尔就立志当军人。后来，他如愿以偿，从陆军大学毕业后，以职业军人的身份在英国陆军服役数年。他以果敢的行动著称，甚至在26岁时就当选为议会议员。虽然他的一生看似平步



青云，不过，他学生时代的学业非常差，因为他轻视学业，不认真学习外语和数学，在预备学校里，他的成绩经常是班上最后一名。

后来，丘吉尔又三次参加陆军大学的入学考试，结果前三次都落榜，直到第4次才考取。毕业后的他，发觉自己似乎什么都不懂。为了弥补自己的不足，丘吉尔下定决心要以自学的方式研读更高深的学问。当时，他是驻印度的军官，在酷热的下午，当其他军官都在睡午觉时，他潜心阅读各种书籍。几年后，他把这些知识一一呈现在他那行云流水的著作或演说中。后来，丘吉尔成为大政治家及英国最具魄力的演说家之一。

越挫越勇的人善于反省、学习，他们承认差距、正视差距，理解危机中包含着转机；他们不叹息、不沮丧，相信自己，把差距化为动力，通过每一次的失败不断进取，缩小现有的差距去追求成功的目标。他们不放过任何一个机会，他们不断争取、不断超越自己，力争自己有好的成绩。

美国杰斯特·哈斯顿是一个地地道道的黑人，但他却是一个受人欢迎的“国宝”，在美国境内所有的合唱团，都免不了唱上一两首他创作的歌曲，而在黑人灵魂音乐的创作上，他也是世界级的顶尖高手，无人能及。

有一次别人问他说：“杰斯特，你有没有遭受过种族歧视？”

“噢，我这辈子一直都受到歧视。不过，我认为自己不该反应过度，因此，我尝试对别人的歧视充耳不闻。虽然我无法完全释怀，但我从不忌恨。”

还有一次，在拉斯韦加斯的万人演唱会上，杰斯特用真情演唱了



一首《我的梦想在你那儿》。唱完之后，他很动情地说："我和大多数美国人一样，热爱我们这个国家，但是我的肤色却使我和有些人不同，这没关系，你们都是欣赏力极高的听众，肯定了我的歌喉不是虚假的，而是为了你们的快乐唱出了一种梦想。"

说完，雷鸣般的呼喊声此起彼伏，杰斯特·哈斯顿积极乐观的人格魅力感染了众人，也为自己争得了荣誉。

越挫越勇就是一鼓作气地勇往直前，这样的精神在每一次迎接挑战的人生战斗中都适用，这样的人也不轻易被生活中的任何困难打败。

鲁庄公十年的春天，齐国军队攻打鲁国，鲁庄公将要迎战。

曹刿请求庄公接见。他的同乡说："大官们会谋划这件事的，你又何必参与呢？"

曹刿说："大官们眼光短浅，不能深谋远虑。"于是进宫去见庄公。

曹刿问庄公："您凭什么跟齐国打仗？"

庄公说："衣食这类养生的东西，我不敢独自占有，一定拿来分给别人。"

曹刿说："这种小恩小惠不能遍及百姓，老百姓是不会听从您的。"

庄公说："祭祀用的牛羊、玉帛之类，我从来不敢虚报数目，一定要做到诚实可信。"

曹刿说："这只是小信用，不能让神灵信服，神是不会保佑您的。"

庄公说："大大小小的案件，即使我不能件件都了解得清楚，但

一定要处理得合情合理。”

曹刿说：“这是对人民尽本职的事，可以凭这一点去打仗。作战时请允许我跟您去。”

到了那天，鲁庄公和曹刿同坐一辆战车。在长勺和齐军作战时，庄公一上阵就要击鼓进军，曹刿说：“现在不行。”

齐军擂过三通战鼓后，曹刿说：“可以击鼓进军了。”

齐军被打得大败。庄公正要下令追击，曹刿说：“还不行。”说完就下车去察看齐军的车印，又登上车前横木望了望齐军的队形，然后说：“可以追击了。”

打了胜仗以后，鲁庄公询问取胜的原因。曹刿答道：“作战，靠的是勇气。第一次击鼓能振作士兵们的勇气，第二次击鼓时士兵们勇气会减弱，到第三次的时候，士兵们勇气已经消失了。敌方的勇气已经消失而我方的勇气正盛，所以打败了他们。齐是大国，难以摸清它的情况，怕有埋伏，我发现他们的车印混乱了，军旗也倒下了，所以才下令追击他们。”

人生犹如一只在大海中航行的帆船，掌握帆船航向与命运的舵手便是自己。有的帆船能够乘风破浪、逆水行舟，而有的帆船却经不住风浪的考验，过早地离开了大海或是被大海无情地吞噬。之所以会有如此大的差别，原因无二，是因为舵手对待生活的态度不同。越挫越勇的人被乐观主宰，即使在风口浪尖上也不忘微笑；而悲观抱怨的人，即使起一点风浪也会让他心有余悸、胆战心惊。

孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”这就是说，逆境会给人以宝贵的



磨炼机会。苦难是宝贵的财富之一。

每一个挫折、每一个打击、每一个伤痛，都是上天给人最好的礼物；每一个逆境、每一个困难、每一个磨炼、每一个压力，都是人成长最好的助推剂。苦难不是一成不变的，困境也不是永远的，如果你害怕吃苦，在苦难中一蹶不振，你将面临畏缩后退或一事无成的不幸；如果你不愿正视苦难，只是一味地消极逃避，那么你将在无形中失去很多宝贵的幸福机会；但如果你越挫越勇、昂扬向前，幸福的希望就会永远闪动着，不断激励你前行；如果你越挫越勇、百折不挠，尽管苦难每一次都百般压挤你，你也都会充满了韧性地弹跳而起，继续前进，那么，你就会很快改变自己的命运；如果你越挫越勇、面对苦难粲然微笑，不怕苦难，生活必会回报你绿意与芬芳的花朵……



压力再大也不可怕

科学研究证实，一定的压力有助于人的成长。人在生活中被压力所束，能激发出内在的潜能，使人发挥出最佳表现并有所成就。

斯宾塞·约翰逊说得好："只要人在压力中养成凡事都看好的一面的习惯，其代价将胜过年薪 1000 英镑的收入。"人生的成功，不在于拿到一副好牌，而是怎样将"坏牌"打好。遇到任何困难、艰辛、不公平，都不能逃避压力，因为逃避不能解决问题，只有用智慧把责任担负起来，才能真正从困扰中获得解脱。

有一个人创业之初，天天喊生意不好做，月月抱怨收入甚微，到了年底，更是大呼要关门大吉。他说压力太大，实在没法承受了。后来一位朋友对他说："压力面前不低头，坚持下去就会迎来曙光。"这人一想，人哪有不能承受的压力呢？实际上压力再大只要有决心，就什么都不怕，最难得的是能不能有下定决心去做某件事的勇气。从此，他咬牙坚持，不抱怨，不叫喊。现在他已经渡过了这个难关，开起了公司，也在自己的事业中实现了自己的幸福追求。

生活中，压力无时不有，任谁都无法避免。有的人受到压力后一



蹶不振，而有的人在压力下却过得很有意义。这其中的诀窍就在于，前者是悲观地面对压力，而后者能对压力进行有效的调节，正如，饭要一口一口吃才能吃饱，路要一步一步走才能走得长远。面对压力也一样，不可能一次解决完所有的压力，但只要有压力再大不低头的决心，幸福终将垂青于你。

压力如同一把双刃剑，可以通过克服它争取幸福，也可以让它肆意割伤自己，这在于你握住的是压力的刀刃还是刀背。很多人在面临压力时，往往手足无措，没有解决的办法，其最主要的原因就在于人们从精神上及感情上拒绝压力，而不是诚心地正视和正确地解决它。其实那些感觉生活幸福的人，与其他人相比并没有什么两样，唯一不同的是，他们能够有条不紊地处理生活压力。

亚伯拉罕·林肯，生下来就一贫如洗，终其一生都在面对挫败，8 次选举 8 次落选，2 次经商失败，甚至还精神崩溃过 1 次，但他最终能够承受住这些失败的压力并继续前行本身就已经是巨大的胜利了。而他成为美国历史上最伟大的总统之一更说明了他面对压力的不屈态度。

纵观历史上的人物，如太史公所言："文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所为作也。"这些圣贤都是在经历挫折压力的洗礼后才成长起来。他们在艰难困苦面前有一种坚持的精神，最终做出了一番不朽的功绩，成为了一个个伟人或哲人。

世事没有一成不变的，就像月亮一样有阴晴圆缺。太阳落下去了还会从东方升起，不幸的日子总有熬到头的那一天。人只要活着就要充满希望，而身背压力不低头的决心，更是生活中最重要的态度。

压力像弹簧。在压力面前，我们应该保持镇静，学会从压力当中找到“契机”。一个人能力再强，心理承受能力再好，也需要一个很好的人生态度来缓解压力，消除压力。人像一根弦，绷得太紧了，就会断掉。一些研究表明，人在面对巨大压力的时候，会产生兴趣下降、意识模糊等反应。因此，要学会从压力当中抽身出来，转移注意力。

一个人的生活理应是多姿多彩的，那种在重压下感到忧郁、缺乏信心的人，往往都是缺乏自信的人。人要想得到真正的幸福，就要接受生活的挑战和压力的磨炼。一个人要学会取舍，学会善待自己，学会轻装上阵，学会放下压力，学会积极地调节自己的情绪，这样才不会被压力所打败。

奥斯特洛夫斯基说过：“人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。”

11 岁的英国男孩比利·埃利奥特是电影中的一个传奇人物，影片中，他想成为一位古典芭蕾舞舞蹈家。

比利面临这样的挑战：他生活在一个极具男子气的家庭里，他家所在的小镇上的男人们都想成为具有男子汉气概的人，而他家里人希望他能成为一个拳击手。比利的父亲和哥哥都是男子气十足的人，对他想成为舞蹈家的愿望十分厌恶，因为在他们眼里跳舞的男人和胆小鬼一样，所以，他们极尽所能地想打消比利的愿望，并且要把他变成一个“真正”的男人。



但是家人的反对并没有动摇比利的决心，尽管他们反对，比利仍不停地追求他的梦想。最终比利赢得了去一所有声望的舞蹈学校学习的机会，这所学校将给他提供一个梦想成真的机会。最初，比利的家人不理解这个他们认为是完全荒谬的想法，但过了一段时间，他们意识到比利是发自内心地喜欢这个行业，于是渐渐地在他追求的过程中支持他。在这期间，他的父兄和他之间的隔阂也在逐渐消除。最后，经过许多冲突和磨难之后，全家人团结一心共同支持比利成为舞蹈家的计划。

当比利收到自己一直期待的学校通知他是否被录取的来信时，大家都屏住呼吸，急不可待地想知道结果。

其实，比利是否被学校录取不重要，在比利的追求过程中，他不放弃心中的理想，使内心的力量大大地增强。同时，在他获得家人理解和支持并化解与其父兄多年成见的过程中，一家人也经历了终生受益的过程。他们获得的是无价的人生益处，无论信中结果如何，比利及家人都是成功的，并且最终是快乐的。

人们极易受结果比过程更重要的思想的欺骗，事实表明，在追求某一目标时，人们想得到的东西只是内心压力的副产品，而“怎样做成它”，压力起了重要的作用。

有一天，一位母亲和儿子一起种黄豆，她把种子埋得很深。过了几天，她带儿子去察看。翻开土壤，发现很多种子生出了长茎，顶端是两瓣黄黄的嫩芽，柔弱的生命正在土壤的空隙中七拐八弯地往上生长，很快将要破土而出。儿子惊讶地问她：“妈妈，小苗长眼睛了吗?”

“没有。”她回答。“那它们怎么知道都要往上长，而不往下长呢?”

“因为它们要寻找自己的太阳和幸福，没有幸福的阳光，它们最终会死的。”

“妈妈，要是没有阳光，我们人也会死吗?”儿子再次问她。

母亲对他说：“孩子，你放心，不会没有阳光的。只要扼住黑暗的咽喉，人就一定能得到幸福的阳光。”

其实，人的生命里时常会有失去阳光的日子，就像种子被埋在土里一样。但扼住命运的咽喉，就像埋得很深的种子，固然生长艰难，但经历风霜后必定能根深叶茂。

威廉·丹福斯曾经有一个美好的开始。最初，他的事业一帆风顺。他投身商界不久，就从一名推销员发展到了控股一家饲料公司老总，并把它改名为拉尔斯顿·布宁纳公司。

不料天有不测风云。1896年5月美国圣路易市历史上最猛烈的龙卷风，顷刻将这家公司夷为平地，也将丹福斯从顶峰打到谷底，他的发展计划全部泡汤。这场横祸令丹福斯几乎一无所有。但后来，这场浩劫却成为促使他取得了更大成就的动力。丹福斯不向命运妥协低头，他抖擞精神，重整旗鼓，去迎接挑战。他立志要重建拉尔斯顿·布宁纳公司。

丹福斯施展他在推销方面的才能，四处游说。他的第一步，便是设法从当地一个银行家那里取得了一笔担保的贷款。不久之后，便在原来的旧址附近重新建立起工厂。颇具商业天赋的丹福斯性格坚毅，足智多谋，好几次都力挽狂澜，最终取得意想不到的成功。



1898 年，丹福斯开始推出一种营养丰富的全麦食物，后来，这种产品深得一位著名的健康协会主席的赞许，丹福斯干脆就以这位主席的名字为这种产品重新命名，之后这种产品声誉鹊起。

1904 年，丹福斯发现公司收到了一大批大小不符合规格的纸制面粉袋，如果丢掉，无疑是笔不小的浪费。丹福斯灵机一动，下令为每个袋子装上提环，把这批袋子改装为购物袋。当时圣路易市正在举行世界博览会，丹福斯随即把这些购物袋免费赠送给博览会观众，这样无形中就等于让这些观众拿着印有公司红白方格标志的袋子替布宁纳公司的产品作了宣传。

丹福斯一贯重视产品的质量。1916 年，他设立了一个分析实验室，作为公司的一个重要设施，他并利用这个实验室，研究开发生产营养更高的配制饲料，从而使公司产品达到在该行业中的领导地位。而公司的实验室仍不断研制出新产品以应付未来的需求。

丹福斯还鼓励下属和同事接受他的压力哲学：即使遇到天大的事，也要顶天立地，眼光远大，笑逐颜开，心情畅快。正是在这些思想的指导下，公司里的每个人都显示出热情的活力，以及勇于接受挑战的不屈耐力。

人有压力正常，但更要有不惧压力的韧力。



幸福的生活自己创造

幸福的生活要自己创造，自己努力了多少，幸福就有多少。

一个清晨，在一列老式火车的卧铺车中，大约有6个男士正挤在一个洗手间里刮胡子。经过了一夜的疲劳，次日清晨通常会有不少人在这个狭窄的地方做一番漱洗。此时的人们多半神情漠然，彼此也不交谈。就在此刻，突然有一个面带微笑的男人走了进来，他愉快地向大家道早安，但是却没有人理会他的招呼，或只是在嘴巴上虚应一声罢了。之后，当他准备刮胡子时，竟然自若地哼起歌来，神情显得十分愉快。他的这番举止令当中的有些人感到极度不悦。于是有一个人冷冷地带着讽刺的口吻对这个男人问道："喂！你好像很得意的样子，怎么回事呢?"

"是的，你说得没错。"男人这样回答着，"正如你所说的，我是很得意，我真的觉得很愉快。"然后，他又说道，"我是把使自己觉得幸福这件事当成一种习惯罢了。"

人的一生，就好比一场激烈的比赛，自己行进的每一步都非常地重要，也决定了你未来幸福与成就的大小。在挫折和烦恼面前，彷徨



退却是没有意义的。唯有迎难而上勇于挑战，才能走好人生的每一步，直至到达成功的巅峰。

一个瞎子和一个瘸子结伴去寻找一种仙果。他们一直走呀走，途中他们翻山越岭，历经千辛万苦，头发开始斑白。有一天，那瘸子对瞎子说："天哪！这样下去哪有尽头？我不干了，受不了了。""老兄，我相信不远了，会找到的，只要心中存有希望，会找到的。"瞎子说。

可瘸子执意要待在途中的山寨中，瞎子便一个人上路了。由于瞎子看不见，不知道该走向何处，他碰到人便问，人们也好心地指引他。尽管路途艰辛，可他心中的希望未曾改变。终于有一天，他到达了那座山，他全力以赴向上爬，快到山顶的时候，他感觉自己浑身充满了力量，好像年轻了几十岁，他向身旁摸索，摸到了果子一样的东西，放在嘴里咬一口，天哪！他复明了，什么都看见了——树木葱郁、花儿鲜艳、小溪清澈、果子长满了山坡，他朝溪水俯身看去，自己竟变成了一个英俊年轻的小伙子！

准备离去的时候，他没有忘记替同行而来的瘸子带上两个仙果。到山寨的时候，他看到瘸子拄着拐棍，变成了一个头发花白的老头。瘸子认不出他了，因为他已是一个年轻的小伙子了。当他们相认后，瘸子吃下那果子，却丝毫未起任何变化，瘸子终于知道，只有靠自己的行动，才能换来成功和幸福。

爱迪生说："人只有树立远大的志向，不断去努力和拼搏，才能体会到生活的意义。"幸福的生活原本是没有的，幸福是大是小都要靠人去争取，靠人用双手去创造，否则，幸福从何而来。

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了一个故事：

病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外有一棵树，树叶在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说："当树叶全部掉光时，我就要死了。"

一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。最后一片叶子始终没有掉下来。只因为生命中的这片绿，那个病人竟奇迹般地活了下来。

希望之光可以创造生命和幸福的奇迹，也能改变人的生活态度，它是化腐朽为神奇的力量，是人人都需要的宝贵的财富，所以，人们千万要珍惜它而不要让它失去原有的色彩。

一个小女孩趴在窗台上，看窗外的人正埋葬她心爱的小狗，不禁泪流满面，悲恸不已。她的外祖父见状，连忙引她到另一个窗口，让她欣赏玫瑰花园。果然，小女孩的心情明朗起来。老人托起外孙女的下巴说："孩子，你开错了窗户。关上悲伤的窗户，打开光明的窗户，你看到的就是另一片风景。

人生可以没有很多东西，却唯独不能没有创造幸福的希望。幸福的生活要靠自己创造，无论什么时候，我们都要怀有希望，创造属于自己的幸福生活。




放慢生活的脚步

巴尔扎克说过："我们不可能在晚秋时节还会找到我们在春天和夏天错过了的鲜艳花儿。"

放慢生活的脚步，才会发现生活中有许许多多你没看见的精彩。

这个世界上最不幸的事情，莫过于当你想要做一些事情时，却发现最佳的时机已经错过。

当你决定为曾经的某个梦想奋斗时，灵感和激情早已不在；当你懂得珍惜那个等候过你的人时，他已不在原地；当你想要停下来跟自己的家人享受天伦之乐时，他们或许早已离开；当你想要美美地化个妆容，赴一场久违的约会时，也许才发现美貌和青春已成回忆……

为什么我们不能放慢生活的脚步？为什么我们要等我们真正错过后才追悔莫及？许多人后悔当初要忙着工作，忙着奋斗，忙着出人头地，忙着应酬，以致无暇顾及自己的父母、爱人、孩子、朋友，可是某一天当你想要给自己一个弥补的机会时，也许父母早已亡故，也许妻离子散，也许朋友已成陌路，不相往来。

一位爸爸下班回到家很晚了，很累并有点烦，发现他5岁的儿子靠在门旁等他："我可以问你一个问题吗？"

"什么问题？"

"爸爸，你1小时可以赚多少钱？"

"这与你无关，你为什么问这个问题？"父亲生气地回答。

"我只是想知道，请告诉我，你1小时赚多少钱？"儿子说。

"假如你一定要知道的话，我1小时赚20美元。"

"哦，"儿子低下了头，接着又说，"爸爸，可以借我10美元吗？"

父亲发怒了："如果你问这问题只是要借钱，去买毫无意义的玩具的话，给我回到你的房间并上床去。好好想想为什么你会那么自私！我每天长时间辛苦工作着，没时间和你玩小孩子的游戏！"

儿子听完安静地回自己的房间并关上门。

父亲坐下来还在生气。约一小时后，他平静下来了，开始想着他可能对孩子太凶了——或许孩子真的很想买什么东西，再说他平时很少要过钱。

父亲走进儿子的房间问："你睡了吗，孩子？"

"爸，还没，我还醒着。"儿子回答。

"我刚刚对你太凶了，"父亲说，"我将今天的气都爆发出来了——这是你要的10美元。"

"爸，谢谢你。"儿子欢叫着从枕头下拿出一些被弄皱的钞票，慢慢地数着。

"为什么你已经有钱了还要呢？"父亲生气地说。

"因为这之前不够，但我现在够了。"儿子回答，"爸，我现在有



20 块钱了，我可以向你买一个小时的时间吗？明天请早一点回家——我想和你一起吃晚餐。”

难道我们不应该放慢生活的脚步，花一点时间来陪那些在乎我们、关心我们的人吗？然而这个简单的道理却被好多疲于奔命的人所忘记，他们自认为在苦苦追求幸福，自认为用时间可以换取金钱，但却不愿意给家人挤出些时间享受亲情和快乐，在他们的奔忙中幸福越来越远，只留下他们孤单的叹息。

人的一生，做的永远是减法，从出生那天开始，便进入了生命的倒计时。春夏秋冬不停地轮回，人们过了一天便少了一天，所以要快乐每一天，因为错过了今天的幸福，便永远不会再复制昨天的时光！

有一个关于什么时候最幸福的访问：

一个小女孩说：“小时候最幸福。因为可以被父母抱着跳绳，可以充分体验父母的关爱。”

另一个小孩回答：“小时候最美好。因为那时不用去上学，想做什么就可以做什么，想要什么父母都可以满足，那时我们就好像是父母的掌中宝。”

一个少年说：“18 岁时。因为那时已经成年并且高中毕业了，可以开车去任何想去的地方。”

一个女孩说：“19 岁时。因为我可以谈恋爱了。”

一个中年男人说：“30 ~ 40 岁精力最充沛的时候。现在我已经 50 岁，越来越感觉力不从心了，就连走上坡路都感觉吃力。我 15 岁的时候，通常午夜才上床睡觉。可现在，一到晚上 9 点就昏昏欲睡了。”

一位女士却说：“45 岁时。因为那时已经尽完了抚养子女的义

务，可以充分享受没有负担的快乐。”

还有些人认为40岁时是人生中最幸福的年龄。因为人到40岁时，才是人生的开始。还有不少人说：“60岁时最幸福，因为那时可以开始享受退休生活，操劳一辈子的心终于可以放下了。”

每个人对幸福的理解可以是千差万别的，但无论从精力还是生活、事业上讲，每个人都有属于自己独特的幸福时光，因为生命中的每一天都阳光灿烂，只是不同的人看到的是不同的阳光。

古人说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”生命中的每一天都值得我们好好去过，值得我们微笑着度过每一分每一秒。



幸福的感觉在于心

雨果曾说："世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。"然而，如今人们却让自己的心灵变得越来越狭窄，越来越闭塞。

一位老师在给幼儿园的小朋友上课时，在黑板上画了一个圆，问："小朋友们，你们想象一下，这个圆可能是什么？"

老师的提问刚刚结束，大家就争先恐后地发言，结果在两分钟内小朋友们说出了22个不同的答案。有的说这是香蕉；有的说这是月亮；有的说这是一个烧饼；还有一个小朋友说这是老师的大眼睛。

这位老师拿着同样的问题来到大学课堂，要课堂上的天之骄子们想象一下黑板上的圆可能是什么。结果两分钟过去了，没有一个同学发言。老师没有办法，只好点名请班长带头发言。班长却慢吞吞地站起来，迟疑地说："这，大概是个零吧！"

这样一个简单的问题，为什么幼儿园的小朋友能找出那么多有创意的答案来，而经过了小学、初中、高中一路过关斩将的大学生们面

对同样的问题，却答不出来？究其原因，就是小朋友没有心灵的束缚，思想积极自由；而人越是成熟，顾虑、烦恼越多。

有的人会认为这么幼稚的问题，自己回答出来如果答案不正确，一定会被他人笑话；有的人觉得事情很蹊跷，老师怎么会问这么简单的问题，因此答案一定很难。总之，这些人的心灵已经被戴上了枷锁，无法单纯地来看待简单的问题，于是，本来简单的问题被弄得复杂化了。

一个人在地里劳动，满头大汗，可是他觉得很幸福；另一个人在自家花园里散步，可是他觉得自己很不幸福。其实，幸福是一种感觉，它不取决于人的生活状态，而取决于人的心态。幸福不幸福，完全在于人的内心。

赛莉斯夫人决定到森林中去享受自然风光，好好享受她“现在”的时光。但是，到了森林中以后，她却让自己的思想漫游到她在家时应当做的那些事情上……

她在想小孩、日常用品、住房、票据，每件事情是否都安排妥当了。在其他的时间，她的思绪则飞到她走出森林后将必须做的那些事情上。本来应该享受的幸福快乐时光的宝贵机会就这样失去了。

生命所需要的，无非是空气、阳光、健康、营养……幸福有多大，在于你的心量有多大。很多时候，我们感到心烦意乱或倦怠正一步一步向我们逼近时，我们要随时随地地调整自己，学会放松心情。心情的空间，须经思考而扩展。所以，无论我们的际遇是优是劣，都要竭尽全力把心放宽；无论我们遇见什么状况，重要的是我们处理它的方法与态度。其实，如果我们愿意撤下心防，仔细地想一想，就不



难看出生活中并非总是阴影重叠，而当我们选择转身面向门外的灿烂阳光时，就不可能总是被暗影迷雾笼罩着。给心留下些许的空隙吧，就好像两辆车之间留些缓冲的余地，以便让幸福之光进来一样。

有个小和尚，他每天早上负责清扫寺院里的落叶。清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其是在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞落下，每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已，他一直想要找个好办法让自己轻松些。

后来有个和尚对他说："你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用扫落叶了。"

小和尚觉得这是个好办法，于是第二天他起了个大早，使劲地猛摇树。他想：这样，就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。

一整天，小和尚都非常开心。第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了。院子里如往日一样落叶满地。一位老和尚走了过来，对小和尚说："傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来的。"

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

人生在世，每个人都有自己独特的禀性和天赋，每个人都有自己独特的幸福切入点。

一个老和尚和一个小和尚在化缘途中路经一条小溪。快到小溪时，老和尚忽然停下了，并示意小和尚不要作声——原来，他看到两只小麻雀正在溪水中洗澡。不知过了多长时间，两只浑然不觉的小麻雀才洗够，叽叽喳喳地飞走了。



小和尚不无抱怨地说：“为了两只小麻雀，居然耽误了咱们这么长时间，真是的！”

老和尚意味深长地说：“世间的生物不分大小，都有它们的生活和享乐。我们出家人要慈悲为怀，爱惜苍生，尤其是在小麻雀们沐浴的时候，它们的意识中肯定也流淌着快乐。我们能看到它们这样不也是我们的幸福吗？”

有人曾说过：一个人只活在此生此世是不够的，他还应当拥有诗意的世界。“诗意的世界”对人生是幸福的。因此要学会“诗意地生活”，即学会工作，学会生活，学会欣赏，让自己成为美丽的风景之一。

一天，一位哲学家和弟子们探讨幸福的问题，随后他率领诸弟子在街市上寻找幸福。

整个街市车水马龙，走出一程后，哲学家问弟子：“刚才看到的这些忙忙碌碌的人中，你们觉得哪些人是幸福的，哪些人是面带喜色的呢？”

弟子们回答道：“街上人虽然很多，但人人好像都面带焦虑之色，各怀心事，很少人脸上一直漾着笑容。”

哲学家说：“如果为琐事所累，为利欲奔波，当然焦虑。”

一行人继续往前走，前面坐着一位老者，一边放羊一边往远方眺望。哲学家随即止住众弟子的脚步，说：“这位老者的心灵一定是充实而快乐的。”

众弟子面面相觑，心想，一个放羊的老头，孤独寂寞，怎么会是生活的主人呢？



哲学家看了看迷惑不解的弟子，朗声说道："难道你们看不到他的心灵在快乐地'散步'吗？"

是的，只要自己的内心幸福，精神充实，心在时间的流水里自由自在地"散步"，这就是幸福，是最真实的幸福。





随手关门，忘掉痛苦、忘掉烦恼

很多人有这样的经历：夜里怎么也睡不着，曾经的烦恼、忧愁、苦涩、失意的画面在自己的脑海里不断闪现，弄得自己心烦意乱、痛苦不堪。其实生活应该向前看，只有把自己从过去中解放出来，脚下才有幸福的路。因此，试着用希望迎接朝霞，用笑声送走余晖，用快乐涂满夜晚，生活的每一天都会更充实，我们也将活得更潇洒，不会再有痛苦的噩梦。

曾任英国首相的劳伦·乔治在和朋友散步时，每经过一道门都要随手把门关上。

“您可以不必关门。”朋友微笑着告诉他。

“哦，是的。”乔治若有所思地说，“可这一生我都在关我后面的门。要知道，当我把门关上，也就将烦恼留到了后面。这样，我就能轻松前行。”

乔治的回答似是答非所问，但细细品味，它却蕴含了深刻的幸福哲理。“随手关门”，就是忘记痛苦的往事及过去，让人们摆脱烦恼，



让人们从困境中轻松走出来而增加前进的动力。

俄罗斯有个人叫普什耶夫，金融风暴波及俄罗斯以后，许多人受到了冲击，他便是一个。那时的普什耶夫已逾不惑之年，是伏尔加格勒小有名气的作家，虽然他的作品不是很多，但他写的故事总能迷住读者，因此稿费很可观，再加上每月有固定的薪水，一家人的日子也算宽裕。可现在他几乎一贫如洗了。普什耶夫消沉了很长一段时间，只好另谋出路。

祸不单行的是，他在辞职一个月后，不幸染上了肺病，住在医院的那阵子，普什耶夫心灰意冷，天天躺在病床上长吁短叹。妻子既要坚持上班，又要忙里忙外照顾老小，很快变得憔悴了，普什耶夫看在眼里却又无可奈何。

一天，妻子来医院时给普什耶夫抱来一本厚厚的相册，让他消磨时光。说来也怪，翻看相册时，普什耶夫的心情好了许多。那本相册里，有普什耶夫孩提时的玩伴，青年时的朋友，有去过的旅游胜地及颁奖仪式时的留念，更重要的是有他和父母、妻女生活的点点滴滴的美好时光。

当普什耶夫久久凝视那张母亲生病在床、抱着自己的老照片时，眼前突然一亮，他忘记了自己有病在身，竟然光着脚在地板上欢呼起来："我知道我可以做什么了！这一定是个不错的主意!"原来，普什耶夫想，回忆是人类固有的习惯，"过去的岁月"既可以给人心灵上的慰藉，也可以让人得到回忆的美丽，他要办一家"怀旧公司"，通过贩卖"过去"，让人们摆脱过去痛苦的记忆或者追忆过去美好的时光。

之后的日子里，普什耶夫想尽各种办法，四处联系，精心准备，

不到半年，他的“怀旧公司”就开张了。这家公司坐落在伏尔加格勒的西北郊，起初规模很小，随着越来越多的顾客光顾，公司不断壮大，声誉日隆。如今，他的公司已经是一家远近闻名的大公司了，他也从事业的成功中获得了心灵上的快乐和幸福的生活。

善于忘记痛苦及烦恼才会给人不断前进的不竭动力。忘记可以把痛苦、烦恼转化成对美好生活追求的动力，有了这种动力，再“悲惨”的人再烦心的人也会有寻找幸福转机的渴望。因为曾经的痛苦、烦恼不再是束缚人的“大网”，是人们从困境中轻松走出来的动力。

王明对自己的生活特别不满意，他的内心总充满了抱怨：一起毕业的大学同学，有的事业有成，有的出国留学，有的当了高官，有的做了老板，而自己在一家单位上班，过着朝九晚五的平淡生活，每个月拿着不多的工资。

然而同学聚会时很多人却羡慕他：“你的薪水虽然不高，但工作难得清闲，没有压力；你虽然没有出人头地，但家庭和睦，你从来就不用操心家事；你儿子的学习成绩不是特别好，但开朗活泼又孝顺……”

王明仔细想一想，他们说的也不无道理，原来他真的拥有如此之多幸福的事，可是，为什么自己就没有体会到这些呢？

原来在幸福面前，很多人生就一副“近视眼”，让那些原本属于自己的快乐和幸福悄悄隐遁。其实，不妨跳出一米之外，借别人的眼光看自己，这样才能发现，原来自己就是那个幸福的人。

杰里是个饭店经理，他的心情总是很好。当有人问他近况如何时，他回答：“我快乐无比。”如果哪位同事心情不好，他就会告诉对

方怎样看待事物的正反面。他说："每天早上，我一醒来就对自己说：杰里，今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我告诉自己：我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择的过程，你要选择如何去面对各种情况，而这些组成了人生的内容。"

有一天，杰里忘记了关后门，被三个持枪的歹徒拦住了，歹徒朝他开了枪。

幸运的是，杰里被及时送进了急诊室。经过 18 小时的抢救和几个星期的精心治疗，杰里出院了，但仍有小部分弹片留在他体内。

6 个月后，有位朋友见到了他，问他近况如何，他对未来怎么想，他说："我快乐无比。想不想看看我的伤疤？"那个人看了伤疤，然后问他当时是不是觉得很不幸并且痛苦不堪。杰里答道："当我躺在地上时，我没有为自己的遭遇抱怨，我对未来一点也不担心。我对自己说现在我有两个选择：要么悲惨地自怨自艾，要么快乐地活下去。我要选择快乐地活下去。医护人员都很好，他们认为我会好的，在他们把我推进急诊室后，我从他们的眼神中看到了失望的表情，我知道我需要采取一些行动。"

"你采取了什么行动？"那人问。杰里说："有个护士大声问我有没有对什么东西过敏。我马上答：'有的。'这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了一口气，然后大声吼道：'子弹！'在一片大笑声中，我又说道：'相信我的未来不像你们想的那么糟，我一定要好好地活下去！'结果，我就这样顽强地活下来了。"

这个故事告诉我们：我们是自己命运的主宰者，别为打翻的牛奶哭泣，只要自己多往好处想，忘掉痛苦和烦恼，不患得患失，那么人生就会充满光明。一个人走在人生的路上，会遇到无数的风浪，别让不愉快左右着我们的心情，这样，你就能体会到生活中幸福总比痛苦、烦恼多得多，希望也比失望多得多。





珍惜现在，把握幸福

一个人的生活是否幸福，并不在于他留住了多少珍宝，而在于他是否有把握幸福的能力，在于他是否拥有了当下的美好时刻，正是这些组成了他生活中的“幸福宝石”。有人说，留不住幸福是悲哀的，但无法把握幸福其实也是悲哀的。

每个人都要学会珍惜现在，不要等灾难来临，才知道富贵不过身外之物；不要等病痛来临，才知道健康对自己是多么重要；不要等死亡来临，才知道活着有多么美好；不要等亲人离去，才知道家庭的温馨是多么宝贵！时光匆匆，幸福稍纵即逝，所以要珍惜眼下，快乐地生活。

有一对兄弟，他们家住在大楼的80层。有一天他们外出旅行，回家时发现大楼停电了！虽然他们背着大包的行李，但看来没有什么别的选择，于是哥哥对弟弟说：“我们就爬楼梯上去！”

于是，他们背着两大包行李开始爬楼梯。爬到20楼的时候他们开始累了，哥哥说：“包太重了，不如这样吧，我们把包放在这里，

等有电梯后来拿。”于是，他们把行李放到了20楼，这回轻松多了，他们继续往上爬。

他们有说有笑地往上爬，但是好景不长，到了40楼，两人实在累了。想到还只爬了一半，两人开始互相埋怨，指责对方不注意大楼的停电公告，才会落得如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了60楼。

到了60楼，他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说：“我们不要吵了，爬完它吧。”于是他们默默地继续爬楼，终于80楼到了！兴奋地来到家门口，兄弟俩才发现，他们的钥匙留在了20楼的包里了……

这个故事似乎可以这样理解：20岁之前，每个人都活在家人、老师的期望之下，背负着很多的“压力”、“包袱”，自己也不够成熟、能力也不足，因此步履难免不稳。20岁之后，离开了众人的压力，卸下了“包袱”，可以全力以赴地追求自己的梦想，就这样愉快地过了20年。可是到了40岁，发现青春已逝，不免产生了许多的遗憾和追悔，然后开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个、嫉恨那个……就这样在抱怨中又度过了20年。到了60岁，发现人生已所剩不多，于是告诉自己不要再抱怨了，珍惜剩下的日子吧！于是默默地走完了自己的余年。很多人到了生命的尽头，才想起自己好像有什么事情没有完成……原来，所有的梦想都留在了20岁的青春岁月中……

时光不会倒流，生命不会倒转，每个人在世界上逗留的时间其实很短暂，只有抓住今天，珍惜、利用好现在的时光，才不会愧对人生。学会在现实中快乐地生活，该做什么就做什么，就可能把伤心的



一天变成快乐的一天，“现在”永远是追求幸福的时候！

从前，一个富人和一个穷人谈论什么是幸福。穷人说：“幸福就是现在。”富人望着穷人的茅舍、破旧的衣着，轻蔑地说：“这怎么能叫幸福呢？我的幸福可是百间豪宅、千名奴仆啊。”

有一天，一场大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆们各奔东西。一夜之间，富人沦为乞丐。

7月阳光似火，汗流浃背的“乞丐”路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉的水，问他：“你现在认为什么是幸福？”富人眼巴巴地说：“幸福就是你手中的这碗水。”

看到了吧，不管曾经怎样，珍惜现在才是最实在的。

一位农夫在地里种下两粒种子，很快它们就长成了同样大小的树苗。第一棵树决心长成一棵参天大树，所以它拼命地从地下吸收养料，储备起来，滋润每一分枝，盘算着怎样向上生长，如何完善自身。由于这个原因，在最初几年里，它并没有结出果实，农夫对它有些失望。

相反，另一棵树，也一样拼命地从地下吸取养料，打算早点开花结果，而且它做到了这一点。这使农夫很欣赏它，经常浇灌它。但是随着时光的飞转，几年后那棵久不开花的大树由于身强体壮，养分充足，终于结出了又大又甜的果实。而那棵过早开花结果的树，却由于还未成熟时，便承担起了开花结果的任务，所结出的果实苦涩难吃，也因此而累弯了腰，渐渐地枯萎下去。农夫只能叹口气，用斧头将它砍倒当柴烧了。

幸福是一个积蓄的过程，没有谁能随随便便喊几句“我要幸福”之

类的口号就能轻易实现目标。一个人没有深厚的积累，即使想一步达到幸福的彼岸，也是心有余而力不足。

唐朝诗人白居易去拜访恒寂禅师。当时天气非常炎热，他却看到恒寂禅师在房间内，非常安静地坐着。

白居易就问："禅师！这里好热哦！为什么不换个清凉的地方？"

恒寂禅师说："我觉得这里非常凉快啊！"

这事对白居易有所启发，于是作诗一首：人人避暑走如狂，独有禅师不出房。非是禅房无热到，为人心静身即凉。

一位辍学的孩子到城里寻活干，最后找了份替快餐店送"外卖"的工作，每月工资不高，但很辛苦，他有过许多同伴，而他们都干不长，少则一月，多则三月，都受不了那微薄的工资而跳槽了。他却干了8年，从一个小孩长成青年。远近市场的商贩们几乎全认识他，8年时间，他们都认同了这个小孩子的为人，甚至他的信誉比快餐店的老板还好。

直到有一天，他辞去了快餐店的工作，开了一家家政服务公司，这时大家才知道原来这个小伙计开始自己创业了。家政服务公司竞争激烈，但是他的公司生意却非常好，原因很简单，他在送外卖的8年中，认识了几千位生意人，而他给他们留下了很好的印象。当他在城里开起第四家连锁公司的时候，认识他的人都觉得不可思议：一个送外卖的孩子，怎么可能单枪匹马在竞争激烈的市场中脱颖而出呢？他却说："很少会有一个人坚持送8年的外卖，但我想只要我努力，幸福的生活一定会来的。"

幸福需要努力，需要心无旁骛，一心一意地追求。

人在旅行中每一步都有值得驻足欣赏的风景，生活也一样。不要让你的生活过得太匆忙，以至于忘记欣赏沿路的风景。有些人认为幸福需要“捕捉”，也有些人认为等到功成名就后再去寻找“幸福”，这些都不对，因为如果想幸福，就把人生当作一次旅行，在走的过程中，也常常驻足好欣赏沿路的风景吧。





不万事挂怀，放空心灵

有句禅语叫作“成见不空”，意思是告诉人们心里不要产生成见，也不要自满。因为，一个人如果心里装满了想法，他就不能客观地看待很多问题了。所以人们必须要有归零的心态，才能体会到幸福的意境。

有位学者来到南隐禅师处，专门请教什么叫“禅”。

禅师以茶水招待，倒满杯子时并未停止，仍然继续倒。

眼看茶水不停外溢，学者实在忍不住了，就说道：“禅师！茶已经漫出来了，请不要再倒了。”

南隐禅师说道：“你就像这只杯子一样，心中满是学者的看法与想法，如果你不先把自己心里的杯子倒空，叫我如何对你说禅？”

当一个人心里存在一种想法的时候，就很难做到正确认识一件事物。而放空心灵，能够使黯然的心变得充实美丽；放空心灵，才能把一些无谓的痛苦扔掉，才能告别烦乱，快乐也就有了更多更大的空间。

一个人放空了心灵，还原了心灵的本质，幸福才能走近你。而忘



掉猜疑、仇恨、痛苦，才能在内心重新播下幸福与欢乐的种子。生活中名誉、地位、财富、人际关系、烦恼、忧闷、挫折、沮丧、压力过多地积压在人心里，就会让人越来越压抑，并且会掩盖已拥有的幸福。而如果不及时清理，未来的幸福也不会到来。放空心灵不需要什么惊天动地的力量，解开拴住心灵的铁链就可以了，而这个词叫“放下”。

一个小孩看完了精彩的马戏表演后，跟在父亲身后去喂表演完了的动物，他来到一头大象旁，不解地问：“爸爸，大象有那么大的力气，而它的脚上只系着一条小小的铁链，难道它无法挣开那一条铁链吗？”

父亲微笑着耐心地说道：“是的，大象挣不开那条细细的铁链，因为在大象还小的时候，驯兽师就用这条细细的铁链系住了大象的腿，那时候大象也想挣脱这条小小的铁链，可是挣扎了几次都没能挣脱，于是，它就放弃了这个念头，觉得自己根本无法逃脱，也就不再挣扎了。因此，它长大以后，尽管已经有了足够的力气挣脱铁链，但是它的心灵已经被禁锢，所以它也就不愿意再尝试了。其实那条铁链不只拴住了它的腿，更拴住了它的心灵。”

是的，有时我们总是想得太多，反而不知道自己该从何做起了。

一位青年满怀烦恼去找一位智者。他在大学毕业后，曾豪情万丈地为自己树立了许多目标，可是几年下来，依然一事无成。他找到智者时，智者正在河边小屋里读书。智者微笑着听完青年的倾诉，对他说：“来，你先帮我烧壶开水！”

青年看见墙角放着一把极大的水壶，旁边是一个小火灶，可是没

发现柴火，于是便出去找，他在外面拾了一些枯枝回来，装满一壶水，放在灶台上，在灶内放了一些柴火便烧了起来，可是由于壶太大，那捆柴火烧尽了，水也没开。于是他跑出去继续找柴火，那壶水已经凉得差不多了。这回他学聪明了，没有急于点火，而是再次出去找了些柴火，由于柴火准备充足，水不一会儿就烧开了。

智者问他："如果没有足够的柴火，你该怎样把水烧开？"

青年想了一会儿，摇摇头。

智者说："把水壶里的水倒掉一些其实也可以烧开。"

青年若有所思地点了点头。

智者接着说："你一开始踌躇满志，树立了太多的目标，就像这个大水壶装的水太多一样，而你又没有足够的柴火，所以不能把水烧开，要想把水烧开，你或者倒出一些水，或者先去准备柴火！"

青年顿时大悟。回去后，他把计划中所列的目标划掉了许多，只留下几个，同时利用业余时间学习各种专业知识。几年后，他保留的几个目标基本上都实现了。

踏踏实实地对待事情，正确对自己做估价，努力提高自己的水平才会一步步地走向成功。"万事挂怀"只会半途而废。所以，不断地为一个目标添加"柴火"，使努力不断加温，最终实现目标，然后再去向更高目标前进，而这一切均需要"内外兼修"，能够为目标的实现准备充足的力量。

[General Information]
书名=舍得　舍不得　人一辈子的修行课
作者=项前著
页数=239
SS号=13851350
DX号=
出版日期=2015.07
出版社=中华工商联合出版社